مبروك المدام حامل

مبروك المدام حامل
منى الكيال
ساخر
تصميم الغلاف : محمد عيد
رقم الإيداع : ٢٠١٤/٧٠٨٦
I.S.B.N: ٩٧٨-٩٧٧-٤٨٨-٢٩٣-٧

دار اكتب للنشر والتوزيع

OKTOB.NET

الإدارة : ١٠ ش عبد الهادي الطحان من ش الشيخ منصور، المرج الغربية، القاهرة .
المدير العام : يحيى هاشم
هاتف : ٠١١٤٤٥٥٢٥٥٧ - ٠١١٤٧٦٣٣٢٦٨
E – mail :daroktob١@yahoo.com
Facebook : دار اكتب للنشر والتوزيع

الطبعة الأولى ، ٢٠١٤م

مبروك .. المدام حامل

افهم مراتك

أثناء الحمل والولادة

منى الكيال



دار اكتب للنشر والتوزيع



المقدمة

من لحظة ما يقولك الدكتور الجملة الشهيرة:

" مبروك... المدام حامل "

و تلاقي نفسك في كمية أحاسيس ومشاعر كتيرة بتحس بيها ومش قادر تحددها بالضبط، بس هم قالولك إن الوقت ده تفرح فيه، ولحد ما يجي البيبي وتشيله في ايدك، وتكتشف فجأة انك بقيت أب ومسئول عن نفس حية ترزق غير نفسك انت ومراتك، هاتاخد وقت عشان تستوعب ايه اللي بيحصل بالضبط.

أنا ربنا رزقني وجبت اتنين توأم، يعني ربنا رزقني بتوأم، وبعدين بعد فترة كبيرة ربنا رزقني وجبت اتنين توأم تانيين.

لك أن تتخيل وتتصور وتسرح بخيالك في كل الحاجات اللي انا عديت بيها وأنا حامل أو بعد الولادة، وكل اللي هتتخيله وتتصوره ده بقى اضربه في اتنين، عشان كل اللي انت هتتخيله ده ما يجيش نص الحقيقة أو اللي بنحس به احنا الستات الحوامل، عشان كده أنا حبيت أديكم انتو يا رجالة فكرة بسيــــــــــــطة وطفيــــــــــــفة ولمحة خفيــــــــــــفة عن اللي بتعدي بيه كل ست وهي حامل.

وربنا يقدرني على فعل الخير، أنا جاية أهدي النفوس والله....

الكلام اللي هاقوله بيوضح اللي بتمر به الستات في كل حمل وولادة، واللي انتو يا رجالة واخدينه شيء مسلم به وعادي

وبيحصل من آلاف السنين. طب اسمع كده في قعدة من قعدات الستات وكل واحدة بتحكي عن ولادها، آه في احتمال تموت من الضحك... بس الاحتمال الأكبر ان شعرك يشيب او... الاتنين مع بعض في نفس ذات الوقت.

على العموم، انت عندك حق برده.. هو انت ايه اللي هيقعدك في قعدة ستات والا ايه اللي هيخليك تسمع عن ولادات الستات التانيين دول، خلينا في مراتك حبيبتك وحملها.

هو آه الستات بيحملوا وبيولدوا من آلاف السنين، بس اللي بتحس به كل واحدة وهي حامل وهي بتولد عمره ماكان عادي أبدا على فكرة... عمره ما كان عادي والله... عاااااااا... حرام عليكو بقى... حرام عليييييكووووه ه ه ه ه☹

المهم دلوقتي.. ازاي تتعامل مع مراتك، الأنثي الرقيقة اللطيشفة اللي ربنا اختارها لك عشان تعيشوا مع بعض هذه #التجربة......

ايـــــــــــــــــــــــــه شكلك كده مش عاجبك الأنثى الرقيقة اللطيفة دي، لاااااااا أرجوك اوعى تاخد فكرة غلط عننا يا ستات، هي بس كل الحكاية ان فترة الحمل دي عايزاك تكون:

١- صبور

٢- حنين

٣- ذكي

علشان تعرف تتعامل مع مراتك حبيبتك اللطشيفة بالطريقة المناسبة ليها... بس كده.

الكتيب ده عشان يساعدك في كيفية التشغيل، والتعامل مع أنثى الفيل، يوووه ماتلغبطونيش بقى.. قصدي الأنثى اللطشيفة الرقيقة اللي هي مراتك وتعدّوا مع بعض الفترة دي بسلام ان شاء الله....
#ابقى_قابلني

تعرف لو فهمتها وفهمت هي بتحس بإيه، وعرفت ازاي تتعامل معاها في الفترة دي صح، هتريحها ع الآاااخر، وانت كمان هتستريح، صدقني. طيب اقرا كده وشوف بنفسك......

أيون ده معناه إنك تقلب الصفحة ☺

قبل الولادة:

- النفس
- النوم
- البي بي
- الجوع
- الكورة
- أوقات
- الولادة
- النوم بعد الولادة
- البيبرونة
- اللي بعد البيبرونة
- التيتينة
- الغيار
- زي الناس
- البتاع
- حاجات غريبة
- الموهبة الدفينة
- أول مرة



النفس

خير اللهم اجعله خير، قال ايه... اهوا اللي حواليا مش مكفيني، وقال مناخيري مش بتجيبلي هوا كفاية ومش عارفة اتنفس.. الحقونـــــــــــي

الحامل بتحس بكده في أوقات كتير ومختلفة أثناء الحمل. مثلًا وانا لسة صاحية من النوم الصبح، وبدون مقدمات أو أسباب، إذ فجأةً كده مافيش هوا كفاية وهبطانة وحاسة اني دايخة وحاقع من طولي.

مثلًا: بعد ما أخلص أكل، أو لو عملت مجهود زيادة.. أو كتير برده بدون مقدمات في عز ما أنا نايمة بالليل، قصدي وأنا باحاول أنام يعني. ضيقة النفس دي من ضمن الأحاسيس الأساسية اللي بترافق الحامل على طول وفي أوقات كتيرة.

عشان كده لما تلاقي مراتك مش مركزة ودماغها عمالة تلف في كل الاتجاهات، ومناخيرها عملت شكل غريب كأنها قرفانة من حضرتك، تبقى المدام دايخة وهبطانة وبتدور على هوا حواليها، ومناخيرها مش جايبالها هوا كفاية... واحتمال كبير برده تبقى #قرفانة من حضرتك!!!

لأ أرجوك ما تزعلش مني أو من مراتك.. المشكلة مش في رائحتك المنعشة على الدوام، المشكلة انها مش قادرة تشم أي روايح، لأن الهوا اللي بيدخل مجرى التنفس مش كفاية، كمان حتشم روايح مجهولة المصدر في الهوا ده؟؟!!!

طبعًا هتحس الها اتخنقت ومش عارفة تتنفس، بغض النظر الروايح دي حلوة أو وحشة..... ها واخد بالك.... أو وحشة.

لو الحامل نايمة ومش لاقية هوا، هتعمل ايه؟ بتضطر تقوم طبعًا بعد ما نامت بصعوبة كبيرة وبالغة وشديدة وكل الكلمات الجامدة (عشان حاحكيلكم ع النوم ده بعدين).. أنا كنت بأقوم أقعد شوية، وأهوي بأي حاجة لحد ما أحس اني عارفة أتنفس، وبعدين أبدأ رحلة النوم تاني.

بعد ما اخلص أكل، الهوا بيقل للحد الأدنى، وباهبط جامد وضربات قلبي سريعة سريعة، ومش عارفة آخد نفسي بانتظام، وممكن يصاحبه صداع طفيف...

– كل ده

– آه يا سيدي كل ده، انتو بس يا رجالة اللي مش حاسين بينا، وواخدين كل التعب ده شيء مسلم به، ولما يجيلكو صداع ولا برد تناموا في السرير ثلاث أيام.

انااااا.... حاشا وكلا.. مش متحاملة عليكو ولا حاجة، أنا بس باقول حقائق واقعية.. طب اسأل مراتك كده ☺!

أي حاجة بـــأعملها دلوقتي بتاخد مني مجهود جامد، حتى لو كانت حاجة بسيطة.. لو باسرح شعري أو بألبس شراب (قال يعني حاطول ألبس شرابات تاني لحد ما أولد) أو كنت باساوي السرير، باسمع فيها صوت نَفَسي طالع نازل كإني لسة خارجة من ماتش كورة مع تونس في النهائي.

في مثل انجليزي بيقول:

"There is a first time for everything "

يعني: كل حاجة لها بداية، أو بالترجمة الحرفية: هناك مرة أولى لكل شيء. وبعد كده بيبقى تصرف عادي، والإنسان بيتعود يعمله.

أنا بقى اكتشفت ان الحمل بينطبق عليه مثل عكسي تماما وعشان كده طورت المثل ليصبح: "هناك مرة أخيرة لكل شيء"، وده بيختلف من واحدة للتانية، وحسب ثقل البيبي وحسب هي في أي مرحلة من الحمل، وفي الغالب بيبقى في الشهر الثالث من الثلث التاني للحمل.. صعبة دي؟؟ طب اسمع يا سيدي:

الحمل بينقسم الى ثلاث أثلاث، أول ثلث: الشهر الأول والثاني والثالث، ثاني ثلث: الرابع والخامس والسادس، وثالث ثلث: السابع والثامن والتاسع، يعني #ثلاثة_مراحل_للحمل.

وكل مرحلة بتختلف فيها الحاجة اللي مش هتقدر تعملها تاني، وفي ستات بتقاوح وتعمل نفسها مافيهاش حاجة خالص، حلاوة روح يعني، وبعد كده تندم.

عشان كده أنا هنا بأوجه كلامي لكل واحدة عايزة تلعب اللعبة الخطيرة دي، أحسن لها كتير تبقى صريحة مع نفسها وتعترف بينها وبين نفسها ان حيكون هناك مرة أخيرة لحاجات كتير تقدر تعملها.

هناك مرة أخيرة اللي هتعرفي تلبسي لنفسك فيها الشراب، وبعد كده انسي.. هناك مرة أخيرة انك تعرفي توطي تجيبي حاجة من

الأرض لو حاجة وقعت، إلا بشوية إكروبات غريبة ومضرة ليكي وللجونين اللي في بطنك.. هناك مرة أخيرة إنك تشيلي الغسيل وتوديه البلكونة مثلًا.. هناك مرة أخيرة إنك تطلعي على كرسي وتجيبي حاجة من فوق الرف.. واكيد هناك مرة أخيرة تعرفي تقصي فيها أظافر رجليك أثناء الحمل (روحي اعملي باديكير في الكوافير.. بروا على نفسيكو شوية ياختشيييي)

- مش عاااجبك؟؟؟!!!!!

طيب بذمتك امتى آخر مرة شبرقت على مراتك وقلتلها "خدي يا حبيبتشي روحي الكوافير اعملي اللي انت عايزاه "

و بعدين هي يعني مراتك هاتعمل ايه في الكوافير وهي حامل، آخرها تعمل حمام كريم وباديكير ايدين ورجلين عشان اي حاجة تانية احتمال تبقى مضرة، أُمال بعد الولادة لما تروح تعمل بِرم وصبغة وهاي لايت وباديكير ومانيكير وفاشيال، هاتقول لها ايه؟؟؟؟

- قطيعة تقطع الجواز واللي بيتجوزوه،،،،

لااااأ مش انت طبعًا يا جوزي يا حبيي يا مهنيني، يا مشبرقني.

(مش حد يقوللي انه هايقرأ الكلام ده!!!)

نرجع مرجوعنا بقى للهوا والنفس.. أهم حاجة لما تحس ان مراتك بدأت تتنفس بصعوبة هوي لها بأي حاجة. آه هويلها ينوبك فيها ثواب، فيها حاجة دي؟! على فكرة الأوكسجين بيتنقل في دمها للبيبي مش لها لوحدها، ومنه بتتنفس خلاياه علشان نمو مخ الجنين وكل أعضاءه بصورة طبيعية، فاحرص على انها تكون دايمًا بتتنفس كويس.

لو مراتك طالعة السلم، أو حتى راكبة الأسانسير، احتمال يجيلها هبوط ودوخة ونفسها يبقى رايح. خليك معاها وشيل منها أي حاجة هي شايلاها.

لو أمك داعيالك، مراتك يبقى حملها في الشتا، ولو داعية عليك مراتك يبقى حملها في الصيف، عشان هتدفع كهرباء لما يتقطم وسطك، عشان في الصيف المروحة أو التكييف هيشتغلوا ليل ونهار، عشان بس تعرف تتنفس. ده كمان ممكن تبقى محتاجة هوا زيادة على هوا التكييف أو المروحة.. هوا مخصوص قدام مناخيرها.

اقلبوا الصفحة بقى احسن الهوا هنا بقى قليل قوي يا ختشييي☺

النوم

النوم، وما أدراك ما النوم.. في الشهور التلاتة الأولى بانام، واصحى ناسية اني حامل ولا كأن فيه أي حاجة.. وأول ما أقوم من على السرير، أفتكر تاني ان في حاجة في بطني غريبة، اه يا ولاد ده انا حامل والمفروض اخلي بالي على نفسي شوية، وابتدي بقى امشي مشية الحامل عشان اتقمص الدور شوية ☺.

في الشهور التلاتة اللي بعديهم، كل يوم بيبقى أصعب من التاني، وكل ليلة تجيلي هواجس عن البيبيهات وشكلهم، كل واحد وصوابعه وايديه ورجليه ووشه ☺

وابدأ افتكر الحاجات اللي عملتها كلها من أول الحمل، وأي كريمات استخدمتها، وأي دوا أخدته (تقريبًا #باتلكك) ويزيد القلق شوية.. وبعدين استعيذ ربنا وأحاول أنام.

طب الواحدة مننا تعمل ايه في الأرق الليلي ده؟ وبعدين كل يوم النفس بيبقى أصعب #، يعني تخيل انك:

مش عارف تاخد نفسك

– ومش عارف تتقلب براحتك في النوم

كمان هواجس وأرق

طب تنام ازاي بزمتك؟؟

قريت ع النت في مواقع متخصصة لمساعدة الحوامل ان النوم بيبقى أفضل للمرأة الحامل على جنب، ليـــــــــه؟؟؟ أقولك يا سيدي:عشان الرحم والبيبي بيضغط على الأوعية الدموية اللي بتوصل الدم لقلبها لو نامت على ضهرها، فهيقلل من الدورة الدموية لها، وبالتالي ضغطها يوطى وكمان يقل وصول الدم المحمل بالأوكسجين للبيبي.

عن نفسي بابتدي انام على جنبي اليمين الأول عشان اقول الاذكار وعشان دي سنة وعشان باستريح أكتر ع الجنب اليمين، ألاقي حاجات بتألمني والهواجس تبتدي تشتغل، دي الزايدة لألأ ده القولون، ولا يمكن اكون نايمة على ايد الواد وانا مش عارفة، طيب اتقلب بقى على الجنب الشمال أحسن.

التقليب في حد ذاته كل يوم بيكون أصعب من اليوم اللي قبله. كل واحدة أثناء الحمل ومع بداية التلات شهور التانيين بيبقى عندها حاجة مميزة خاصة بيها. يعني نوع من الشد العضلي، أو الشنكلة أو "وتر" يجي على وتر، ويسبب لها ألم فظيـــــــــــــــــــع، فتبقى عايزة تقوم تضرب اللي نايم جنبها بالقلم وبعدين تعتذر... ودي حاجة بتحصلها كل شوية، وبتجيلها خاصة أثناء النوم والتقليب، والحمد لله ان الحاجة دي بتروح خاااالص بعد الولادة. ده غصب عنها ولازم تعذرها، لأنه ناتج عن لخبطة المعادن في جسمها علشان ابن حضرتك اللي جوة بطنها بياخدها منها ويسيبها ناقصة معادن. وسبحان الله # نفس الشد في نفس المكان في كل حمل الأول أو الثاني بنفس الطريقة بالظبط، لكن المرة دي عرفت بييجي ازاي، وعرفت اتجنبه على قد ما أقدر.

طيب نلف بقى ع الجنب الشمال.. ايه نسيتو؟ احنا نمنا بس على الجنب اليمين، لسة هنتقلب ونروح الجنب الشمال.

آجي ألف من الجنب اليمين عشان أروح للجنب الشمال واتخلص من الاوجاع اللي مالهاش تفسير، واللي انا حاساها، وعشان احط حد للهواجس وانام بقى، ألاقي قرصة غريبة جدا في رجلي.. قرصة مش طبيعية كأن حد حط السيخ المحمي في صرصور.... رجلي....

آاااااااااه .. صرخة مكتومة عشان ماصحيش زوجي الحبيب واللي نايم تعبان وشقيان، وصوت غريب بيطلع مني واوعى تسألني منين.

لأأأأأ أوعوا تفهموني غلط لسة ماروحتش ع الجنب الشمال.. ده أنا بس نمت على ظهري، وبآخد نفسي، وبعدين عشان ألف ع الجنب الشمال ما تنسوش.. آخد معايا المخدات... آه مخدات... جمع يعني، هو انا ما قلتلكوش؟؟؟

تعالوا أما أقولكو، قريت برده في مواقع على النت متخصصة لمساعدة المرأة الحامل، عشان تعدي بمرحلة الحمل بطريقة أسهل، ان المرأة الحامل تنام على مخدة مرتفعة شوية عشان النفس والحموضة والذي منه، وأفضل وضع للنوم هو على الجنب، ويكون في مخدة بين ركبتيها وياريت لو المخدة اللي هاتنام عليها تكون على شكل موزة، عشان:

– تسند عليها راسها

- وتكون بين ايديها

- وبين رجليها

حلوة دي ☺ ابقوا قابلوني بقى لو عرفتو تلاقوا مخدة بالمواصفات دي أو حتى تعرفوا تعملوها عمولة.

هي الموزة دي مهمة؟ آيون مهمة اسألني أنا مدوباهم اتنين، وعشان كده تلاقيني نايمة على مخدتين تحت راسي ومخدة بين ايدية ومخدة بين ركبتي، عشان كده باقول ماتنسوش المخدات معاكم والنوم على الجنب وممكن مخدة كمان تحت بطنها شوية خصوصا في أواخر الحمل.

و دلوقتي، بعد ما وصلنا للجنب الشمال بسلاااام، وظبطت المخدات والحمد لله، نفسي رايح، وعمالة أتنفس بصوت عالي يصحي القتيل، كأني كنت بأجري سباق المائة متر عدو... يلا بقى ننام.

- مالك... فيه حاجة، انت تعبانة؟ (ده جوزي اللي نايم شقيان وتعبان)

- لأ يا حبيبي بأتقلب بس

- طيب.... خخخخخخخخ

سألني مرتين تلاتة في أول شهور الحمل، وبعدين أخد ع الأصوات والحركات والمخدات اللي بتتهبد فيه وهو نايم... بعد كدة... آثر السكوت، ونام في صمت.

خلاص يا ولاد الحمد لله.

–أخيرًا هننام.

–

–لاآآآآآآآآآآآآآا، عايزة أعمل بي بي ☹

البي بي

#نداء_الطبيعة اللي لازم كلنا نلبيه، عادي يعني....

المشكلة ان في الحمل، الطبيعة بتنادي كتير قوي، كتيـــــــتر كتيـــــــر قوي ☹

ولازم الواحدة الحامل تلبي هذا النداء بسرعة، واوعى تقف في سكتها أو تعطلها أو تتهور وتحاول تكلمها أو تسألها عن أي حاجة وهي متجهة ناحية بيت الراحة، لأن العواقب هتكون وخيمة والدنيا هتهيـــــــــــــص!!!

لو اتقلبت كتير زوجتك الحامل وهي نايمة بالليل أو رفستك وهي بتتقلب (و ده العادي طبعًا) أو لقيت المخدات اللي هي نايمة عليها بتتشال وتتهبد كتير، يبقى عايزة تروح الحمام والنوم واخدها. أنا عن نفسي بروح الحمام من ثلاث لأربع مرات بالليل.

والمشكلة مش في الحمام في حد ذاته، ده غير طبعًا ان القيام والجلوس من على "التواليت" في الشهور الأخيرة من الحمل مؤلم جدًا ومحتاج إعدادات خاصة في الحمام، اه بجد.. يعني لازم أشياء مساعدة للقيام والجلوس وحاجات تانية كده، ابقى اسألها مافيهاش حاجة يعني،،،،

ولكن المشكلة كمان ان القيام من وضع الاستلقاء ووضع النوم ثلاث أربع مرات كل ليلة محتاج معجزة حقيقية، لأنها لازم تلف على

جنبها، وبعدين تقوم... تقوم تقعد بس ماتفهمنيش غلط.. وبعدين تبقى تفكر في الوقوف، وساعتها كل حاجة بتبقى مؤلمة مؤلمة مؤلمة، وكل حاجة بتوجعها مع بعض في نفس ذات الوقت.. حس بيها شوية وابقى قوم ساعدها يكرمك ربنا.

يا سلام لو جالها نداء الطبيعة ده وهي خارجة برة البيت ☺

بص يا سيدي، لازم تعرف انها مش هاتدخل أي مكان وخلاص، لأنها مش هينفع تغامر في وضعها ده، فلازم تدور معاها على مكان ينفع بجد، وتدور بسرعة عشان ماتعكننش عليك باقي الخروجة، أو تضطروا تروحوا تخبطوا فجأة على باب ناس قرايبكم ما شوفتهوممش من تلات سنين، وتسألوهم عن أخبار الحمام بتاعهم.

لما تكون سايق العربية وسرحان في ملكوت الله، ومراتك الحامل فجأة تقولك اركن هنا، نفذ على طول واوعى تتناقش معاها، لأنه مش من مصلحتك ولا من مصلحة العربية انك تتناقش معاها أو تحاول تغير رأيها، أو حتى تديها بدايل تانية، ده لو بتحبها ومقدر قيمتها كويس، وما تقدرش تستغنى عنها وخايف عليها.. قصدي... العربية طبعًا ☺

عشان اديك لمحة بسيطة خفيفة زي ما اتفقنا، حاول تفكر معايا ايه الوضع لو انت سايق على طريق من الطرق اللي هي مش وسط البلد، والطريق زحمة والعربيات مابتمشيش ومعاك أطفالك فلذات أكبادك الاتنين، وعايزين يدخلوا الحمام وعمالين يزنوا. قدامك أكثر من حل، انك مثلًا تستنى لما الدنيا تمشي وتدور على اقرب محطة

بنزين وتوديهم هناك، دي على أقل أقل تقدير فيها نص ساعة، أو تغامر وتصبرهم عقبال ما تروح البيت، وانت وحظك بقى وما تزعلش ولا تشتكي من اللي حيحصل للعربية حبيبتك.

عندك حل كمان.. انك تقفل العربية وتنزل تعدي الشارع تروح محطة البنزين اللي على الناحية التانية من الشارع، ما هي الدنيا واقفة واقفة وماتعرفش هتقف لحد امتى واستحمل بقى شوية كلام وألفاظ خارجة من اللي راكبين عربياتهم حواليك.

وده اللي اضطرت تعمله واحدة صاحبتي، لأنها قعدت في العربية ساعة ونص في نفس مكانها، لأن فيه ناس كانت قاطعة الطريق واولادها خلاص مش قادرين يستحملوا وهي كمان، فغامرت واستحملت الكلام والألفاظ عشان خاطر أولادها، وأول ماعدت الشارع الناحية التانية....ها ....Guess what.....

برافو، الطريق مشي وعربيتها وقفت في نص الشارع ورجعت بسرعة وما دخلتهمش الحمام.... ما تسألنيش بقى عن العربية أخبارها ايه... :(

مش باقولك نداء الطبيعة لازم الواحد يلبيه في أي وقت وأحيانًا في أي مكان.

واحدة صاحبتي تانية قررت تدخل واحد من محلات الفاست فود، وده طبعًا الحل الأمثل في وسط الشارع، وربنا يخليلنا ماكدونالدز وكنتاكي وكل شركة أمريكانا في حماماتهم بس اللي موجودة على قارعة الطريق في كل مكان، لأن الأكل عندهم ده موضوع تاني.

المهم، قررت تدخل ماكدونالدز وهي قاب قوسين أو أدنى من نقطة اللا رجعة (ماتسالنيش ايه اللي انا كتبته ده لأن هي ماتتوصفش غير كده حفاظًا على سلامة عين وأنف القارئ) وبعد ما وصلت للحمام، واحد من العاملين قال لها: آسف ممنوع الدخول

هي: ليه

هو: النور مقطوع وممنوع حد يدخل الحمام عندنا والنور مقطوع

هي: يـــــــــــــــــــه

و طبعًا الندم كان من نصيب مين؟؟؟؟

برافو..... أحد العاملين في محلات ماكدونالدز ☺

طيب بالراحة بس علشان تفهم كل ده ليه.. دلوقت البيبي ده مش له فضلات؟ بتروح فين؟ يا حرام الست مراتك اللي بتاخدها منه في دمها وتتخلص منها بكلاويها، ده بيخليها محتاجة تتخلص كتير (بي بي دوبل يعني)

كمان البيبي ده جوة – خصوصا في آخر أول ٣ شهور وآخر تالت ٣ شهور بيبقى ضاغط على مثانة البول مخليها ما تستحملش تشيل كمية كبيرة ولازم تفضي.. ده غير ان هرمونات الحمل بتضعف الصمام يا سيد.. فاهم يعني ايه بتضعف الصمام؟ يعني مش هتعرف تحوش نفسها كتير.. كله يوسع السكة

الجوع

اوعوا تفتكروا ان الجوع اللي بنحس به ده زي الجوع العادي اللي حضرتك بتحس به لما تكون جعان... لأ طبعًا، الجوع اللي بنحس به حاجة تانية خالص، أقولك يا سيدي:

كنت باحس ان في حاجة في معدتي بتاكلها، أو ان معدتي بتاكل نفسها وفيه حاجة غريبة بتشدني للأرض، وبأحس اني بادوخ فجأة. يعني الجاذبية الأرضية في الوقت ده بتبقى في أعلى المستويات. ولتلخيص الموضوع احب أقولكم الجملة الشهيرة في كل الأفلام والمسلسلات العربي والأجنبي كمان:

– حاسة اني دايخة ونفسي غامة عليا

– مبروك يا افندم... المدام حامل.

كده على طول دي مفهومة، لازم ساعتها آكل أي حاجة، يعني أحط في معدتي أي حاجة تاكلها احسن ما تاكل نفسها، أي حاجة، أي حاجة فعلًا، فمش مهم انا عايزة آكل ايه دلوقتي أو موجود ايه في الثلاجة، أو عايزة آكل حادق أو حلو، في الحقيقة ماكنتش بألحق اوصل للمرحلة دي، اللي هي مرحلة اني اختار بين أنواع الأكل، أي عيش فاضي أو لقمة ناشفة مش مهم، المهم ان في حاجة تنزل معدتي.

لأن أي حاجة تنفع في الوقت ده.. وعلى فكرة يعني كمية الاكل في المرة الواحدة مش كثيرة فـــ... لو سمحتو... ماحدش يقول على

الحوامل مفاجيع ولا بناكل كتير لأن مش دي الحقيقة احنا بس بتبقى نفسنا حلوة... هييهيهي

لكن أنا برده شرف المهنة يحتم عليا اني لازم أعترف بحاجة مهمة وهي ان المشكلة الحقيقية حتفضل دايمًا مستمرة وهي... في عدد مرات الأكل وأوقاتها الغريبة. في بعض المواقع بيقولوا الموز بيقلل الموضوع ده شوية علشان بيطلع السكريات اللي فيه على مدة طويلة وده يخلي فترة الشبع أطول ووصول الطاقة للبيبي منتظم أكتر.. نجرب؟

مش عارفة ليه دايمًا العيش خالص في البيت، ودايمًا الجبنات بتخلص بسرعة مش بنلحق نجيب تاني، والكميات اللي كنا متعودين نجيبها من السوبر ماركت اتغيرت تمامًا وبيتهيألي.... هتتغير للأبد..... نيهاهاهاهاهاها #ضحكة_ شريرة

انا هنا طبعًا باتكلم عن نفسي وعن كل واحدة كانت شايلة نفسين في بطنها، أو عن الحلوين اللي نفسهم بتبقى مفتوحة في الحمل، أصل في ناس بتاخد الغثيان على محمل الجد (حلوة اللغة العربية دي ☺)

في أول ثلاث لـــ أربع شهور بيبقى فيه غثيان وترجيع بدون تفسير وبدون مقدمات، يعني مثلًا تبقى الواحدة ماشية في الطرقة رايحة من أوضة لـــ أوضة عادي جدًا زي أي واحدة بنت ناس بتمشي في الطرقة بتاعة بيتها تلاقي فجأة بقها اتعوج بطريقة غريبة و...

أُأأووووع......

الترجيع المتين...

فأنصحك يعني لو لقيت بقها اتعوج بطريقة غريبة وعمل شكل يخوف، ده...ببساطة لأن اللي جاي يخوف فعلًا، فلو ده حصل قدامك في أي وقت أوعى تستنى... وسع على طول من قدامها وأوعى تقف في وشها في الوقت ده.

مثلًا وهي صاحية من النوم، زي أي بني آدمه أو بني آدم طبيعي هيدخل الحمام، وهتلاقي الأصوات الطبيعية اللي بتصدر في موقف زي ده، إنما كمان هتلاقي صوت غريب مصاحب للأصوات اللي فاتت وهو صوت ايه......؟ برافو، صوت الأوع المتين

دي حاجة خارجة عن إرادها على فكرة.. أنا أشرحلك:

بتحس ان في حاجة مش مفهومة بتحصل في بطنها (طبعًا غير الها حامل ودي حاجة هي فهماها) بتحس الها مش مظبوطة وان زي ما يكون في حاجة بتشد لسالها لبرة والها بتدوخ فجأة والدنيا بتلف بيها والها يمكن عندها اسهال... والها يمكن حتقع على الأرض.

كل الحاجات دي بتحسها في نفس الوقت، وبتحصل في نص دقيقة مثلًا، فكل اللي بتفكر فيه الها بتبقى محتارة تروح الحمام،

ولا تفرد نفسها شوية على السرير،

ولا... تروح ع الحمام احسن ترجع،

ولا... تروح ع السرير عشان مش هتلحق توصل الحمام،

ثم فجأة

..أوع...

في أي حتة بقى ع السراحة، ع الباب، على السرير أوعلى حضرتك.... برده ده احتمال كبير... مش قلتلك وسع من قدامها... ☺

المشكلة بقى لو حصلت الحكاية دي وهي برة البيت في مكان عام مثلًا، يعني مرة حصلت معايا الحكاية دي وأنا في فرح، وكنا قاعدين قريبين من السماعات، مش قريبين قوي يعني بس قريبين كفاية اننا نسمعها بكامل قوانا العقلية.. المهم يا سيدي، كنت بدأت أدخل في دور الاكتئاب المعهود بتاع الحامل (حاحكيلكم عليه بعدين)و كنت لسة مخلصة امتحاناتي فقلت لنفسي " أوك، واي نوت، لتس جو " "Ok, why not , let's go "

فرحنا الفرح، معارف جوزي في الشغل، قعدنا وانبسطنا، وبعد ما خلصنا البوفيه والديزرت وكله تمام، بدأت الموسيقى تجمد قوي مش عارفة ليه، أو يمكن هي كانت جامدة من الأول بس أنا اللي كنت بقاوح، المهم ان اللي في بطني بقى اعترضوا على الصوت العالي ده، وقرروا ان ده اكتر مما ينبغي، وبدأت بطني توجعني والخبط بتاع الأغاني كأنه بيخبط في بطني وتعبت...

#أحاسيس_غريبة....بس كنت برده بآاوح.

كنت باقول لنفسي " أنا حلوة أهه زي باقي الناس اللي قاعدة مافياش حاجة" .. وبعدين... إذ فجأة حسيت اني مش هاقدر استحمل اكتر من كده.

قلت لجوزي اني هاطلع برة شوية استريح من الصوت العالي، وحسيت بكل أحاسيس الترجيع السابق ذكرها.

كان فيه استراحة وانتريه برة القاعة بس بعيد شوية، وكنت رايحة ناحيتها، لكني ايقنت فجأة اني مش هاقدر اوصلها، فقلت أروح الحمام اقرب.

دخلت الحمام لقيته زحمة، وكأي حمام شيك في أي قاعة شيك بتاعة أفراح، مليان بنات بيحطوا مكياج ومليان كلينكس ومية من كل ناحية، اتضايقت وقرفت ومالقيتش مكان ادخل اصلًا، مع اني كنت في الشهر الرابع، بس مهما كانت الحمامات دي واسعة هتفضل برده ضيقة لحد في حالة زي حالتي..

لفيت وقلت اطلع برة في الهوا شوية، وكل ده والأحاسيس اللي انا قلتها عمالة تزيد وتوضح وتختلط مع بعضها، مجرد ما طلعت برة الحمام لقيت نفسي فجأة بـــ... أأأأووووووووع ع ععع

كل اللي عرفت أعمله إني أوجه نفسي للجنب شوية، وعينكم ماتشوف الا النور بقى.... الطرحة والهدوم والبنطلون والشراب والجزمة والكرسي والسجادة والمراية، كرسيــــــــــــــــــــي.. الحمد لله لقيت كرسي... أما أقعد أريح بقى.

بقيت قاعدة بأبص على المنظر وأنا لا حول لي ولا قوة.. طب أعمل ايه بس، أعمل ايه بذمتكوا☹

نااااعااامممم، ماكنتش آكل....

مين قال كده؟.. أنا سمعت حد قال كده.. أمال أنا رايحة الفرح ليه؟ آآآآ.... قصدي يعني عادي يعني ما كل الناس رايحة الفرح عشان تاكل.... يوووه.... قصدي يعني كل اللي في الفرح كان بياكل عادي يعني ماتحبكوهاش كده.. هي هي هي☺

اللي اقصده ان فيه ستات بتاخد الغثيان على محمل الجد انها تبقى نفسها غامة عليها فما تاكلش أصلًا. بذمتكو ينفع كده يعني؟ طيب وبطنها اللي بتاكل نفسها تعمل فيها ايه؟ ماهي لازم تاكل عشان اللي في بطنها وعشان ماتدوخش وتقع من طولها. شوفتو بقى ان انا كنت واخدة بالي من نفسي، لأني كنت باحس بالغثيان فاقوم ماصة نص لمونة وآكل عادي برده ☺.

المهم بقى نرجع مرجوعنا للأكل، فيه ستات وهي حامل نفسها بتبقى "مصضوضة" خالص وماتاكلش طول الحمل غير فتات، ربنا يجعلها من حظك ومن نصيبك يابني، مانا عارفة انتو يا رجالة بتفكروا ازاي.

بس المشكلة الوحيدة بقى ان الجونين هيبقى صغير وضعيف ولما يترل هيبقى برده صغير وضعيف وعنده الصفرا، ويمكن يدخل الحضانة زي في حملي الأول، عشان كده أنا اتعلمت في الحمل الثاني. مش بأقولك مدوباهم أربعة.. فعشان كده أنا بانصح كل واحدة حامل الها هتم بأكلها وتحافظ على صديقتها " الليمونة " جنبها دايمًا

على الكومدينو وفي المطبخ وع الترابيزة وفي شنطتها وان شاء الله كله حيبقى تمااام.

عامة، بغض النظر عن الغثيان والليمونة والترجيع، بالنسبة للجوع... أنا كنت بأجوع كل ساعتين أو ثلاث ساعات بالكتير ولما قلت كده للدكتور بتاعي في الحمل الأولاني، كان رده غريب جدًا ومافهمتوش، قاللي:"تعالي كليني أحسن " أما الدكتورة في الحمل التاني قالتلي: "كلي بس الحاجات المفيدة وبلاش اللي بيتخن "

طب مانا بأعملي كده برده

الحاجات اللي بتخن نوو نوو نووو

اقعدوا بقى بالعافية، أنا رايحة آكل...

آآآ... أصلي اتغديت بدري النهارده.....:)

الكورة

الواحدة الحامل تدريجيًا بتتحول لمستودع كور كبيــــــــر.

عايزاك تحس بيها، أو بس تتخيل مشاعرها شوية.. الهدوم بتضيق عليها واحدة واحدة، واللي كانت بتحب تلبسه أو لسة شارياه ونفسها تلبسه، أو اللي عاجبها ونفسها تشتريه مش بييجي فيها أصلًا.

كل يوم الصبح تبص في المراية تلاقي حاجة جديدة منتفخة وبتتحول تدريجيًا لكورة..

عينيها منتفخة وشبه اللي لسة مخلص ماتش ملاكمة.

مناخيرها شكلها غريب وفرشحت... أيون زي ما قريت كده " فرشحت" ده لفظ معروف جدًا عند الحوامل.

ها... احنا اتفقنا على ايــــه.. لازم تفهم مراتك أثناء الحمل وتحس بيها.. ودلوقتي لازم تفهم يعني ايه مناخيرها فرشحت، يعني فردت للجنبين وألوظت لفوق وبقت عاملة شبه كورة البينج بونج و.. و.. حتلاحظ أنها بتتغير كل يوم عن اليوم اللي قبله.

ايــــه... مش عاجبك ولا ايه!!!، الله يرحم لما كان عندك برد ونمت علي السرير أسبوع متواصل عطس وبرد وكحة ورشح.. حد كلمك ساعتها ولا قالك بص في المراية والا شوف مناخيرك ازاي زادت اتنين كيلو على حين غرة!!!!... فوت بقى فوت.

الخبر الكويس في الموضوع ان زي ما حالة البرد دي كانت مؤقتة عندك، مناخيرها برده في فترة الحمل حالة مؤقتة، وبعد كده هيرجع كل شيء تمااااام.

وعلى فكرة لو أي حد كلمها في الموضوع ده عمرها ما هتصدق إنها تدريجيًا بتتحول لنفس شكل مناخير واحد صاحبنا مانعرفوش في السيرك القومي. نصيحة مني أوعى تفتح معاها الموضوع ده، وعدي الفترة دي على خير.

نيجي بقى للحاجات التانية اللي بتتحول ل كور تدريجيًا، وهتلاقي جميع أنواع وأشكال الكور الرياضية والغير رياضية موجودة ومتوفرة لدى مراتك حبيبتك.. كور باسكت وكور قدم ورجبي وحاجات تانية وطبعًا ايـــــــه، زي ماتفقنا ولا كأنك شايف حاجة.. وعلى رأي محمد صبحي في مسرحية تخاريف: "قلت يا واد طنش خاااالص"

ماهو ده في مصلحتك على فكرة، هتستفيد ايه لو عكننت عليها وبينت لها ان شكلها مبقلظ ومكلوظ وانها بتتحول لمجموعة كرات متحدة على آخر الحمل؟ هي عارفة كويس، بس عاملة نفسها مش واخدة بالها.

كلمتين حلوين ومجاملة منك وعدي الليلة على خير، ويوم ورا يوم هتلاقي التسع شهور عدوا هوا ☺.

على آخر الحمل مراتك بتتقل بجد، يعني كورة الباسكت اللي هي شايلاها هتبقى مش قادرة تشيلها لوحدها. وإحساسها انها بقت عاملة

زي الكورة وشكلها شكل الكورة مش ده بس اللي مأثر على نفسيتها، ولكن الحقيقة المُرة اللي لازم تواجه نفسها بيها، واللي كل الناس دلوقتي بقت عارفاها وشايفاها، هو انها كمان بتمشي زي البطة، وتاكل زي البطة، وتنام وتقوم زي البطة...

يعني بمنتهى التأكيد أصبحت المدام كورة مبطبطة ☹....

مش قادرة تطلع السلم، مش قادرة تقعد على الكرسي، ولا تقوم من على السرير، ومكسوفة تقولك ساعدني في كل مرة. ولو ربنا كرمكو ومراتك كانت حامل في توأم، ماتخليهاش تتكلم خالص ولا تطلب حاجة عشان كل التعب البدني أو النفسي بيكون بالضعف، اسألني أنا مدوباهم اتنين وربنا يكون في عونكم

المطلوب منك في آخر تلات شهور انك تساعدها تقوم من على الكنبة، ساعدها تقوم من على السرير، ساعدها وهي طالعة السلم، ساعدها وهي بتقعد في العربية.. وخليك صبور معاها،حاول تعلي مواصفات الجنتل مان شوية في فترة الحمل (و بعد كده ابقى وطيها تاني عادي خالص أنا عارفة انت خايف لحسن تاخد على كده) أصل هي برده شايلة حاجة مهمة بالنسبة لك، صح والا ايه ☺

ماتخليهاش توطي تشيل حاجات من الأرض، ساعدها في الأكل الحلو اللي هي بتطبخهولك، أو جيبلها حاجة تاكلها وهي نايمة على السرير مش قادرة تقوم، ساعدها في شوية مواعين برده مافيهاش حاجة، ما أنا قلت لك هي مش عارفة تقعد زي الناس، ولا عارفة تنام على أي جنب، ما بالك بالوقفة بقى!!!

ولو مراتك حست الها عايزة تنام في أي وقت من نهار أو ليل اديها فرصتها، ووفر لها الراحة عشان تقوم مفَوقة وكويسة وقادرة تعمل باقي الحاجات.

راعي نفسيتها شويتين في الوقت ده عشان أوقات كتير الحامل بتحس بحاجات... غريبة ومريبة ودماغها بتشتغل في كل اتجاه..................

حاجات زي ايه؟؟؟؟؟؟

-

-

-

اقلب الصفحة وأنا أقولك ☺

أوقاااات....

أوقات... الواحدة الحامل بتحس بحاجات غريبة قوي وماهاش تفسير واضح

–

وقات تحس انها عايزة تعيط أو فجأة تلاقي الدموع بتترل من عينيها من غير أي سبب ومن غير مقدمات فـــ... تضطر تصعب عليها نفسها وتستمر في العياط لحد ما تلاقي جوزها قدامها، تقوم متخانقة معاه ماهو مافيش حد غيره.... هو السبب... في ناس حاتقولك هرمونات الحمل بتزود المية في الجسم فبيزيد ضغط المخ يعمل اكتئاب وممكن كوابيس و... هلاوس!...

–

س لأ أنا بيتهيألي برده ان هو السبب #استقصاد

–

هئ اهئ اهيييييئ

لو اهور وسألها:" مالك بس؟؟؟"

هتلاقيها تصب عليه جام غضبها وتجيبله من القديم والجديد وو.. مامته واخواته واللي بيعملوه معاها وهي مستحملة كل ده وساكتة، فأحسن حل في موقف زي ده طبطب عليها وخدها في حضنك وقولها: "معلش، معلش هانت خلاص، بس انت استحملني شوية"،

وأي كلام تقوله لك في وقت زي ده ولا تسمعه أصلًا وهز رأسك زي المفكر العظيم ورد عليها وقولها: "عندك حق... معلش استحملي شوية وحقك عليا يا ستي"

جوزي بدأ يفهم الموضوع ده متأخر شوية، يعني على الشهر السادس أو السابع، وعشان كده كان مرة بيحاول ياخدني على قد عقلي بمنتهى الحماس، فكان بيننا هذا الحوار:

أنا: انت مش قلت حنخرج النهارده، وكل مرة تتأخر وبعدين مانخرجش

هو: معلش غصب عني والله

أنا: كل مرة تقوللي غصب عني، غصب عني

هو: طيب تحبي نخرج دلوقتي

أنا: نخرج نروح فين الساعة ١٠ بالليل وبعدين خلاص أنا تعبانة وعايزة أنام

هو: معلش هاعوضهالك مرة تانية إن شاء الله

أنا: ماهو انا اللي غلطانة اصلًا.....

هو: صح يا حبيبتي

انا: صح!!!... كمان بتقوللي صح...انت عايز تجنني؟؟؟!!!!

هو: آآآ.....قصدي... قصدي انا اللي غلطان يعني، انت بس هدي نفسك ونامي... نامي وانت تستريحي خاااالص

***

– أوقات... في التلت الأخير من الحمل، في الشهور السابع والثامن والتاسع، هتلاقي أصوات بتصدر عن مراتك انت مش متعود عليها ومن كل الاتجاهات، بس دي يعني... ليها تفسيرات علمية واضحة ومحددة المصدر، فأرجوك، لو سمحت تغاضى عنها وخليك جنتل مان، اعمل نفسك مش واخد بالك لأنها في وضع دلوقتي تقل فيه السيطرة على ذاتها ومخرجاتها في أي اتجاه عادي يعني، موقف إنساني منك.

***

– أوقات... الواحدة الحامل فجأة كل حاجة توجعها مع بعض وفي نفس ذات الوقت... بطنها، ظهرها، رجلها، جنبها، نفسوياتها وحاجات تانية كتير.. وتقعد تتأوه شوية من الألم، فإذ يتبادر الى ذهن زوجها الحبيب أن يتعاطف معها ويتوحد مع مشاكلها ويحس بيها فيسألها السؤال العبقري اللوزعي: مالك؟؟؟

يعني حيكون مالها يعني.....؟

هي عامة حاجات كتير بتوجعها في أوقات كتير، بس مرات بيبقى الألم مش قادرة تستحمله فجأة وكل حاجة مع بعض، وبعدين هترد عليك تقوللك ايه والا ايه؟؟؟؟

ترد تقولك مثلًا: عندي مغص وظهري بيوجعني، وحاسة دماغي تقيلة وضغطي مش مظبوط، ونفَسي رايح وجنبي بيوجعني من امبارح

والحموضة هتموتني ورجليا مشنكلة شوية، والواد ابنك عمال يرفص زي الحصان اللي داخل سبق (أو في حالتي دي الترفيص من كل ناحية...)؟؟!!!!

عشان كده أنا بانصح كل واحدة لو جوزها قرر مرة يتعاطف معها بهذه الطريقة انها ترد عليه الرد الوحيد اللي يفسرله كل ده:

" مافيش يا حبيبي، باين عليا حامل...."، حتى لو في الشهر الثامن عادي برده فكريه لو مش واخد باله!!!!!!!!!!

***

أوقات... أوقات الحامل بيجيلها اكتئاب:

اكتئاب حقيقي مرضي يعني، بس هو بيبقى مؤقت وبتبقى مش عارفة مالها، زهقانة من رتم الحياة، زهقانة من انها مش قادرة تعمل حاجة حتى لو عايزة، زهقانة من الحاجات اللي متعودة تعملها وبتسلي بيها نفسها، زهقانة من التليفزيون، زهقانة من الرغي في التليفون ومش عايزة تكلم حد، زهقانة من القراءة أو من الانترنت لو دي هوايتها مثلًا، أو اي هواية تانية متعودة تعملها، مش عايزة تروح لحد ولا حتى عايزة تخرج من البيت ولو بتشتغل بتبقى مش عايزة تكلم حد وبتروح وتيجي من الشغل زي الروبوت عشان مضطرة بس.

الحالة دي ممكن تيجي لناس كتير وحتى مش مرتبطة بالحمل بس، لكن مع الحمل والتعب والاجهاد اللي بتحس بيهم الحامل الوضع

بيبقى اسوأ كتيييييير وخصوصًا وهي مضطرة كل يوم تبص في المراية وتقابل الكائن الغريب اللي كل يوم بتتحول له.

وطبعًا الحامل مضطرة في الوقت ده انها ايه؟؟؟ يلا يا شاطرين ها؟؟؟ صح، برافو عليكو، بديتو تفهمونا،،،

مافيش قدامها غير انها تصعب عليها نفسها وتعيط واول ماتشوفك، تتخانق معاك عشان مافيش غيرك.... انت السبب......)

قدر اللي هي حاسة بيه وبتمر بيه، واعرف انها مرحلة مؤقتة، وطبعًا لو لقيتها بتتخانق معاك من غير سبب اديها فرصتها، عادي يعني خناقة وتعدي وحاول تخرجها في اي مكان تتمشوا فيه شوية، وادعيلها بقى تعدي الفترة دي على خير وتقوم بالسلامة.

***

– أوقات... الحامل تفكر ان هي دي حياتها وانها هتفضل كده على طول تعبانة وشكلها غريب وزيادة في الاكتئاب تفكر في نفسها بعد الولادة وانها خلاص حياتها اللي كانت تعرفها قبل الحمل والولادة انتهت، واتحولت خلاص لست البيت المدعبلة حتى لو بتشتغل تلاقي الفكرة بتروح وتيجي على دماغها وتصر على انها تصرفها وترجع تاني.

والحقيقة ان حياتها بتتغير فعلًا بس بتتغير بشكل تاني يعني بتتطور عن اللي كانت تعرفه وماينفعش تقارن لأن مافيش مقارنة لأن نظرة واحدة في عين بنتك أو ابنك وهو بيضحكالك تساوي كل لحظة تعب

تعبتيها أو لسة هتتعبيها وده مش معناه انك انتهيتي واتغيرتي إلى الأبد لأ، ده معناه انك اتغير في حياتك حاجات بقت أحلى، نضجتي وبقيتي مسئولة عن نفس غير نفسك وصدقيني المسئولية دي هتحبيها أكتر ما بتحبي حياتك قبل الحمل، اسأليني أنا مدوباهم أربعة ☺

الولادة:

كلاكيت أول مرة

كنت مستنية الولادة بفارغ الصبر، لأني خلاص مش قادرة أعمل حاجة والدكتور قاللي ماتعمليش أي حاجة في الدنيا غير انك تتنقلي من الكنبة دي للكنبة دي للسرير ده، بس كده لحد ما تولدي. وده طبعًا لأن الحامل في توأم بيبقى عندها ريسك عالي انها تولد قبل التاسع، يعني في السابع أو الثامن حسب التساهيل.

وأنا نايمة في أمان الله، إذ فجأة كده حسيت إن في إزازة مية اتكبت عليا وأنا نايمة جدًا ورايحة في النوم، طب أصحى بقى والا أعمل مش واخدة بالي؟؟؟

قررت أقوم وأركز شوية هو اللي بيحصل ده بجد؟ أصلي حامل يا ولاد وباين عليا بأولد والا ايه؟؟!!!!

– ألو أيوة يا حبيبي وانت عامل ايه تمام الشغل كويس طيب، أصل أنا زي ما يكون باولد كده تقدر تيجي دلوقتي؟؟؟

– ألو أيوة يا ماما باين عليا بأولد....

الطلق بدأ

هوه هوه هيييه هيييه هوه هوه

(تمرينات نفس للتقليل من ألم الطلق)

مش عارفة جوزي جه ازاي من الشغل في عشر دقايق هو وماما، وبعدين اخدنا الشنطة ونزلنا، بدأت أحسب الطلق بيجي كل قد ايه لقيته كل عشر دقايق: هوه هوه هيييه هيييه هيييه هوه هوه

ووصلنا المستشفى في نص ساعة، دخلت الأوضة، غيرت ما بين الطلق والطلق وقعدت مستنية الدكتور، جت الممرضة تسمع نبض البيبيهات، واطمنت الحمد لله،

الطلق شغال: هوه هوه هييه هييه هييه

قالولي استريحي ع السرير لسة شوية ما تقلقيش، الوضع كان صعب لأن مافيش أي وضع مريح ساعة الطلق لا القعدة ولا النوم ع الضهر ولا النوم ع الجنب ولا أي وضع.. وبدأ الطلق يجمد، ويبقى كل خمس دقايق

هوه هوه هييه هييه هوه هوه هييه هييه

بديت أشد في الترابيزة اللي جنب السرير واتشعلق فيها، جوزي حاول يكلمني وبعدين عرف ان ده مش في مصلحته حاليًا...

هوه هوه هوه هييه هييه هييه

- يالا يا مدام على العمليات....

- هو الدكتور جه؟؟

- لأ

– طب ازاي

– هو جاي دلوقتي

– آآآآآآآآآآآآآآآآآآآآآه يا ماماااااااا مش قادراااااااا

حاسة ان البيبي حايقع منيييي

– عادي عادي يا حبيبتي يالا قومي

رحت العمليات... زحمة فظيعة ريحة التعقيم الخانقة، دكتور بنج ومساعد الدكتور بتاعي وممرضات كتير وجه دكتور يكلمني اذ فجأة لقيته في آخر الأوضة باين عليا رفسته والا ايه

–آآآآآآآآآآآآه ولدوني بقى مش قادراااااا الدكتور فيـــــــــــــــن

–اوعي يا مدام حاتخنقي البيبي حطي رجلك هنا

–آآآآآآآآآآآآه

دكتور البنج بيحط الكانيولا...لأ....لأ مش عايزة حتتكسااار في ايدي مش عااايزااااا

– اوعي بقى مانت حتاخدي البنج يعني حتاخدي البنج

– ليه بتكتفوني حرام عليكو ده أنا باولد آآآآآآآآآآآآآه

آآآآآآآآآه

آآآآآآآآآآآآآآآآآه

-

-

-

حد بيضربني بالألم.... يالا يا مدام انت ولدتي خلاص قومي بقى

هه..... ولدت خلاص....بالراحة كده باشوف بطني بإيدي لقيتها لسة كبيرة، هي بتضحك عليا ولا ايه؟؟!!!!

فتحت عيني بالعافية... لقيت محمد بيبصلي ومبتسم وماما بتبصلي ومبتسمة، عرفت ساعتها ان انا ولدت وكل حاجة تمام

اتكلمت بصعوبة وسألت على البيبيهات ومحمد طمني.

الولادة... كلاكيت تاني مرة:

المرة دي أنا اللي حددت ميعاد الولادة مع الدكتورة من غير طلق ولا حاجة...

يالا يا أولاد أنا رايحة أولد تعالوا معايا، ده انتو حاتنبسطوا آآآوي.

زي مانكون طالعين رحلة كلنا.. كنت باحاول أضحك وأبين للولاد اني مش خايفة ولا مرعوبة ولا قلقانة من الولادة ولا على البيبيهات ولا حاجة وعمالة أراجع في دماغي هدوم البيبهات اللي في الشنطة، والكوفرتات والبطاطين والولاد بيبصولي بيحاولوا يعرفوا مشاعري عاملة ازاي وانا عمالة أقولهم صوروا كل حاجة، وماتنسوش تصوروا فيديو كمان، عايزة على قد مأقدر أطمنهم وأطمن جوزي وماما ان أنا مش قلقانة وان احنا رايحين مشوار عادي.

جودي: مامي هي البيبيهات حيطلعوهم ازاي؟؟؟

عمر: حيطلعوهم من بقك؟؟؟؟

أنا: هو أنا حارجعهم يا حبيبي!!! لأ يا جوجو حيعملولي فتحة صغنونة في بطني يطلعوا منها البيبيهات وبعدين يقفلوها تاني على طول

عمر: حتوجعك؟؟؟

أنا: أكيد يا حبيبي، بس أنا مش حابقى حاسة بحاجة عشان حابقى واخدة بنج، بعد كده ممكن توجعني لما أفوق بقى.

جودي: وايه البنج ده أصلًا؟

أنا: ده دوا كده مخدر بياخدوه اللي بيعملوا أي عملية عشان ما يحسوش بأي حاجة خالص، يعني أنا كل اللي عليا أدخل أوضة العمليات وآخد البنج وأطلع ألاقي البيبهات جم ان شاء الله.

جودي: عايزة آجي معاكي جوة العمليات أشوف البيبيهات

عمر: وأنا كمان

أنا: ماينفعش يا حبايبي، ممنوع، انتو تستنوا برة وهم حيطلعولكم البيبهات على طول.

أنا: محمد... أمانة عليك أول ما أفوق من البنج طمني على البيبيهات، على كل حاجة فيهم على ايديهم ورجليهم وشكلهم وقوللي الحقيقة، أوعى تخبي عليا حاجة ها... قوللي على طول من غير ما أسأل الله يخليك.

محمد: ان شاء الله.... حاضر ما تخافيش.... خليكي انت بس في الولادة.

عمر: يلا يا مامي عشان أصورك وانت نازلة من البيت.

بأحاول أبتسم وقلبي عمال يدق....دق دق دق

دخلت المستشفى برجلي اليمين جوزي معايا ومامتي وأولادي التوأم الكبير، دخلت الأوضة اللي كنت متفرجة عليها، حطينا الحاجة، سألنا ع الدكتورة، قالولنا لسة ماجاتش، تجولت في الأوضة شوية ولسة حاقعد ع السرير لقيت الممرضة جت وبتقوللي يلا يا مدام عشان تغيري.

دخلت الحمام بصيت في المرايا بالصدفة لقيت واحدة غريبة مش عارفاها، ايه ده مين دي، واستحضرني في هذا الموقف العظيم قول الشاعر العظيم اللي انا مش عارفة اسمه حاليًا...

بابص لروحي فجأة لقيتني... لقيتني كبرت فجأة كبرت ونزلت دمعتي ☹

قوليلي ايه يا مرايتي، قوليلي ايه حكايتي وآخر قصتي ☹

لقيت عينيا وارمة وكل عين اتنين كيلو، ومناخيري.. تقريبًا أربعة كيلو! قلت للممرضة: ايه ده شكلي متغير أوي أنا مش عارفاني انا مش كده على فكرة انا كنت حلوة والله.

قالتلي: معلش كله حيروح بعد الولادة وحترجعي مزة تاني، ماتقلقيش.

غيرت وقعدت ع السرير مستنية، وكل اللي معايا بيبصولي وكلهم قلقانين بيحاولوا يبينوا انهم مافيهمش حاجة، وأنا كمان بابصلهم وأبتسم.

مستنيين نسمع نبض البيبيبهات، مانا عارفة من المرة اللي فاتت.

جت الممرضة ومعاها الجهاز اللي بيسمع نبض البيبي، حطت السماعة على بطني، وسمعت نبض واحد من البيبيهات وبعدين شالت السماعة وحطيتها بعديها بخطوة، على أساس ان ده مكان البيبي التاني، ومش عارفة بصراحة ده كسل منها والا جهل بمكان البيبي التاني المفروض يكون فين... أصل هما مش مترصصين ورا بعض صف واحد، المهم ما سمعتش غير دقة ضعيفة، قالتلي ده ممكن يكون نفس البيبي الأول، قلتلها أصل هو مش هنا أصلًا. ماهو السونار كان مبين انهم فوق بعض في بطني مش جنب بعض، فقلتلها، تحاول تسمع تحت مكان البيبي الأول فجربت لقت النبض طبيعي والحمد لله، وقد ذهلت ذهول شديد وقالت لي ايه ده ايه اللي عرفك مكانه؟؟؟!!!

عشان مافيش نفس ولا وقت أحكي كل ده فقلتلها..... قلب الأم!!!

جت الممرضة أخيرًا وقالت لي يلا بينا، قلتلها يلا....

الولاد بصولي وبدأوا ينفعلوا مع الموقف، ومحمد قاللي ربنا معاكي ان شاء الله وتقومي بالسلامة، وماما ابتسمتلي وقالتلي ربنا معاكي، وأنا بقى نزل عليا النشاط والحيوية يلا بينا..(أو هكذا كنت بادِعي)

مزيج من المشاعر الكتيرة... الخوف من العملية، ويا ترى حاشوف عيالي وجوزي وأهلي تاني، يا ترى حاطلع من العملية.. ونفضت كل ده وحاولت انتهج أسلوب إيجابي وأستدعي مشاعر

الفرحة اني خلاص حاشوفهم وأشيلهم في ايدي، الفرحة اني حأخلص من التعب وحاعرف اتنفس ويمكن اعرف انام.... يلا بينا

دخلت أوضة العمليات: ريحة أنا عارفاها كويس لأني عملت كذا عملية قبل كده (والحمد لله)، أنوار قوية، أصوات بتتكلم، ولقيت السرير....

آن آن آن آآآآآن.... يبدو أنها اللحظة الحاسمة،

اللحظة الفاصلة،

اللحظة... ماتياللا يا مدااام اطلعي ع السرير يالاا... (دي الممرضة اللي واقفة مستنياني)

جت ممرضة تانية وسألتني، حتاخدي بنج كلي ولا بنج نصفي؟؟

رديت: هي الدكتورة ماجاتش

الممرضة لأ جت... ها حتاخدي بنج كلي ولا نصفي

لأول وهلة جالي احساس انه... طب لما الدكتورة هنا بتسأليني ليه وأنا مالي كلي ولا نصفي، بس لما سألتني تاني فهمت ان القرار ده راجعلي أنا ولازم أنا اللي آخد القرار

(يا مااااامي بقى انتو لسة حتسألوني واخد قرارات وأفكر، أنا مش عايزة أفكر في حاجة أنا عايزة أغمض عيني وافتحها ألاقي البيبيهات في ايدي... بس كده، ادوني بنج كلي،)

كليـــــــــــــــــــــــــــي،

الحمد لله اني ركزت شوية برغم اني كنت عاملة زي المشدوهة...

أو... المشبوهة....

أو........ المهبوشة

أو.... المنكوشة

هو في الحقيقة ماكنتش عاملة زي، لأ... أنا كنت كل دول في بعض، أصل أنا كده ست فري انترستنج من كل النواحي #نيهاهاهاها

ركزت شوية وافتكرت ان البنج النصفي ده بتبقى حقنة بتتاخد في أسفل الظهر، فقلت لنفسي أنا مش مستحملة، خليني في السيف سايد بقى.

طلعت على سرير العمليات وجه دكتور البنج والممرضات رايحين جايين حواليه، والنور ضارب في عيني، جت الممرضة عشان تحطلي الكانيولا، وبما اني متمرسة في الموضوع ده، فحبيت أدلو بدلوي، قلتلها على فكرة الايد التانية فيها العروق ظاهرة أكتر، عملت نفسها مش سمعاني، فقلتلها الكلام تاني، وتقريبًا نرفزتها فقالتلي: طيب طيب مالكيش دعوة احنا عايزين الايد دي،

آتاري فيه مكان على السرير عشان الإيد من الناحية دي اللي حيبقى فيها البنج تبقى مفرودة ومافيش مكان في السرير ناحية الإيد التانية....

دكتور البنج بيجي يوصل البنج بالكانيولا ويبدأ يسأل المريض كام سؤال زي اسمك ايه، ويعيد السؤال تاني،و يمكن يسأل عندك كام سنة، وكل مرة باستغرب من السؤال لأسباب كتير:

هو الدكتور دخل كذا أوضة عمليات ومش عارف أنا مين فيهم بالظبط؟!!!

ولا الدكتور بعد ما بيدخل أوضة العمليات بيدون عنده اسم المريض والحالة؟؟ (لأ بعيدة دي، لازم يكون عارف هو فين وبيعمل ايه)

اه يبقى الدكتور مش واثق تمامًا في اللي حواليه وبيحب يتأكد بنفسه من الاسم من المريض شخصيًا.

بس كده قلة في المهنية والكفاءة بتاعة الدكتور والمستشفى (بس الغريبة ان كذا دكتور في كذا مستشفى مختلفة في كذا موقف مختلف وبيسألوا بنفس الطريقة!!!!!!!)

على العموم اتفقت مع جودي وعمر بعد ما حكيتلهم عن البنج والدكتور وأسئلته الغريبة انه أول ما يسألني اسمك ايه، حارد وأقوله:

اسمي عبد الحميد.

الغريبة ان الدكتور ده ماسألنيش اي حاجة خالص، لأنه كان مشغول بيكلم الممرضة في الاجازات وماما فهمتني ان دكتور البنج

بيسأل المريض الأسئلة دي بعد مايكون اداله البنج فعلًا عشان يعرف البنج اشتغل والا لسة ☺

أما طلعت ظنانة أوييي يادي الكسوف يا ولاد... دكاترة البنج اللي فاتوا طلعوا عارفين شغلهم ومابيفتقدوش للمهنية ولا حاجة، بس بقى عشان انتو طلعتوا متسرعين اوي مش عارفة ليـــــــه ☺.

نرجع لأوضة العمليات والسرير والبنج والنور اللي ضارب في عيني والممرضة اللي اتنرفزت مني، لما دخل دكتور البنج الأوضة انتبهت وفضلت مستنية السؤال، وهو دخل يكلم الممرضة وهما الاتنين بيعملوا حاجة في الكانيولا، وانا مستنية السؤال، وبدأت أحس ان البنج بدأ يسري في دمي وهو بيبقى عامل زي مايكون هوا ساقع بيدخل الجسم وبأحس انه بيرفعني من على السرير، ومع ذلك انا كنت منتبهة جدًا ومستنية سؤال الدكتور... كنت مستنية...

مستنية....

مستنية.....

مستنية...

لحد فجأة مالقيت اللي بيضربني على وشي بالقلم ويقوللي... فوقي بقى انت ولدتي خلاص.

- لاااااأ... بجد....
- كدة بسرعة
- بس أنا حاسة اني لسة عايزة أنام

آآاااااااااااااااااااااااااااااااه
بطنيـــــــــــــي
مسكن أدوني موووووساااااااككننننن
مووووسسسساااااااااكن هاتووولي مسكن
جوزي بيضربني بالقلم: حمد لله ع السلامة فوقي بقى
أنا: الله يسلمك، انا فايقة اهه قولهم يجيبولي مسكن
- حاضر
ماما برده بتضربني بالقلم (حاجة غريبة): حمد لله على سلامتك يا منى فوقي بقى عشان تشوفي الولاد
أنا: آآي أنا فايقة اهه من غير ضرب، بس قوليلهم يجيبولي مسكن يا ماما الله يخليكي
ماما: حاضر يا بنتي حاضر
اللي بيفكروا ان اللي بتولد قيصري مش بتحس بآلام الوضع ييجوا يشوفوا الوضع اللي أنا فيه دلوقتي
أنا جربت الاتنين آلام الوضع والطلق والولادة الطبيعية، والولادة القيصري
أرجوكي، يا كل واحدة مفكرة ان القيصري أسهل راجعي نفسك تاني، ليه بقى أقولك يا ستي:
في حالة الولادة الطبيعية: الطلق وآلام الوضع بتنتهي بالولادة وتبتدي الآلام تخف تدريجيًا وتلتئم الجروح تدريجيًا وطبيعيًا والسر الرباني سبحان الله واللي ثبت علميًا ان الرضاعة الطبيعية وإدرار اللبن بيساعد على التئام جروح الولادة بشكل طبيعي وبسرعة.

لكن المصيبة التانية اللي اسمها الولادة القيصرية دي كل الآلام بتبتدي بعد الولادة، بالإضافة ان وجع الطلق اللي ماحستش به اللي بتولد قيصري بيجي بعد الولادة في صورة انقباضات فظيعة في الرحم وألم قاتل زي الم الطلق بالظبط، يعني ملخص الكلام ان اللي بتولد قيصري ماتعملهاش غير مضطرة زي في وضع زيي كده أو في خطورة على البيبي أو عليها هي شخصيًا.

نرجع بقى لمشهد المستشفى (نهار– داخلي):

– حرااااام عليييييكوووووووو جيبولي مووووسساااككننن

و أخيرًا جابتلي الممرضة مسكن واستنيت لما بدأ يشتغل وبعد كده فقت شوية.. بس غريبة حاسة ان عايزة أنام برده.

لقيت اللي بيكلمني في التليفون وانا في هذه الحالة وبيقوللي:

هااااا نطلعلك البيبي الأول بيبي **A** دلوقتي ولا نرضعه هنا في الحضَانة؟

انا: لأ هاتيهولي لو سمحتي (أنا أم برده يا ولاد، آه عايزة أنام بس أشوفهم، أشوفهم يا ناس وأطمن عليهم)

خلاص شفت البيبي الأول واطمنت عليه لعبت به انا وماما وجوزي وأولادي الكبار يلا بقى يا جماعة أنام بقى!!!

لو لو لو لو لو لو لااااااي

دي خالتي (بتحب تزغرد في كل المناسبات)

طيب زي بعضه نقعد شوية كمان،

مين؟؟!!.... ولاد خالتي جايين أهلًا وسهلًا،

مبروك مبروك الف مبروك وحمد لله ع السلامة،

– الله يبارك فيكم يا جماعة، ماتقعدوا شوية ده كلام تمشوا على طول كده...

(أنام بقى أبوس رجلكو)

– يلا يا بابي خد بقى الولاد عشان يروحوا عشان الوقت اتأخر تلاقيهم عايزين يناموا والا حاجة.

– لأ يا مامي عايزين نقعد معاكي انت والبيبيهات

– لا يا حبيبتي البيبيهات مش معايا وبعدين يا دوب تروحوا تناموا (وأنا انام) وتيجوا بكرة الصبح على طول ها، يلا يا حبيبتي مستنياكو الصبح بدري، يلا بقى تصبحوا على خير.

الحمد لله كله روح أنام بقى.... يا سلام... وايه ده كمان ممكن أوطي النور شوية...هو ده المطلوب.... ايوة بقى

خخخخخخخ

ترررررررن ترررررن

هه مين؟

الحضانة يا فندم: نطلعلك بيبي B دلوقتي والا نديله بيبرونة؟

(اهيييييييئ الأمومة نقحت عليا أوييييي، نأجل النوم شوية بقى)

طلعيه لو سمحتي، شكرًا

جابتلي بيبي B ولقيتني انا وهو لوحدنا وأول مرة أبقى لوحدي مع حد من البيبيهات. حاولت على قد ما قدرت أتقمص دور الأمومة بسرعة وأركز عشان البيبي جعان، وطبعًا زي ما هو معروف لكل اللي ولدوا قبل كده ان لبن الأم بيبدأ يتزل من تاني يوم والبيبي يفضل يعيط عشان جعان، وطبعاَ القيصري دي متعبة في القعدة والوقفة والقيام من على السرير أصلًا، المهم اني حاولت جديًا وبعد نص ساعة من المحاولات والمداولات استسلمت وكلمت الحضَانة عشان ياخدوه ينيموه.

جت الممرضة بعد كده تعمل تشك عليا وشوية وسمعت الفجر بيأذن وبعد شوية جابولي الفطار وخلاص " بالليل " خلص..... اهئ اهئ اهئ

كان نفسي أنام أوبيييي... كان نفسي أنااااااام

و من هنا بدأ الحرمان من النوم.

النوم بعد الولادة

ماعرفوش وما شفتهوش وبقيت اسمع عنه من الأهل والأحبة والخلان فقط لا غير، ونصيحة مني لك انسي الموضوع ده أفضل

انسي انك تعرفي تنامي وتتغطي وتتدفي زي الناس، جايز تتغطي اه، لكن مش هتلحقي توصلي لمرحلة الدفا.. وده وعد مني بذلك.

أول ما تولدي، وانت في المستشفى، تقولي يا سلام ولدت الحمد لله، واديني باعرف اتنفس اهه، احمدك يا رب يبقى هاعرف انام بقى.

و طبعًا ده من سادس المستحيلات.. أحكيلك :

أول يومين تلاتة بعد الولادة بيبقوا حاجة....

لأ هو أول اسبوع بعد الولادة بيبقى...

حاجة قميئة....

حاجة قذرة....

حاجة قاتلة....

مش عارفة أوصفه بالتحديد، بس هي حاجة كده بالقاف أنا متأكدة.

بتبقي تعبانة ومش نايمة، وكل حاجة بتوجعك من غير مبرر، ولو حاجة بطلت توجعك بتلاقي حاجة تانية بدأت توجعك بدالها،

ومعدتك بتاخد وقت عقبال ما تتظبط وتكتشف انها رجعت مكانها، وكل حاجة تانية رجعت لحجمها الطبيعي، ومافيش حاجة بتضغط على حاجة.

لو والدة طبيعي يبقى البواسير حتشتغل، ولو والدة قيصري يبقى الجرح حيشد عليكي، وكمان "بونس" عليه البواسير، وهنيالك بقى الإمساك والإسهال، يا ستي ماتدقيش بقى أيهما يبدأ أولًا وأيهما حيستمر معاكي وقت أطول، كلها تفاهات، تفاهاااات ☹ اهيييئئئئ اهييئ اهيييئ

(ملحوظة وتنبيه هام ونصيحة مخلصة من قلبي لكل أم رايحة تولد، لازم تجيبيه من مستلزمات بعد الولادة: أول يومين لازم الأم تستخدم " برست شيلد " ده مهم جدًا، وتسألي عليه أي صيدلية عشان تعرفي تتعاملي مع الموقف، والله أنا رأيي يتوزع في المستشفيات لكل أم بتولد)

كل واحدة تعرفيها فجأة بتبقى خبيرة وتديكي نصايح غريبة، لأ وكمان تفضل كل واحدة تقولك ايه اللي بتعمليه ده مش كده، وتبدأ بقى النصائح والتوجيهات، وكإن هم لو في مكانك ولسة والدين، أو عندهم توأم زيك حيعرفوا يعملوا أحسن من اللي بتعمليه.. ماانتي عارفة بقى الشعب المصري يموت في النصايح والتوجيهات.

و طبعًا أول اسبوع ده هو أكتر وقت يمكن تلاقي فيه أي مساعدة ممكنة، بعد كده كله بيروح في حال سبيله، حتى جوزك اللي هو أبو

الولاد، اللي هو يعتبر في مقام والدهم برده، كله فص ملح وداب.. طب ماما..... طب حماتي..... طب حد من اخواتي.......... انت والولاد وربنا معاكم.

بعد التوأم الأولاني، وماما عملت اللي عليها وأكتر، قالتلي لو جبتي ولاد تاني حارميهملك من الشباك. فكان لزامًا عليّ اني اخد بالي من نفسي ومن ولادي، وبلاش أتقل على الست الوالدة أكتر من كده (أنا خايفة على عيالي بصراحة).

البيبي بيبقى عايز ياكل كل ساعتين أو ثلاثة بالكتير، فلو انت عرفتي تظبطي مواعيد نومك وصحيانك مع البيبي تبقي انت بنت جدعة.

أما بالنسبة بقى للتوأم: فيلم ترضيع البيبرونة (الجزء الأول)

عندك يا ستي كل حاجة مضروبة في اتنين زي مااتفقنا، يعني كل بيبي بيحتاج ياكل كل ساعتين ل ثلاث ساعات، حلو.... طيب، احسبي معايا:

هتبدئي معاهم بالبيبرونة مع الرضاعة الطبيعية، واوعي يراودك خيالك انك ما ترضعيش طبيعي، لأن دي حاجة مش بتاعتك ده حاجة معينة ربنا باعتها للبيبي، وبتوصله عن طريقك، وانت بس المرسال فلو سمحتي ماتفكريش تحرميه من اللي ربنا باعتهوله، وده فيه فايدة كبيرة جدًا للبيبي وكمان ليكي انت، ومش حادخل في التفاصيل الصحية لفايدة الرضاعة أكتر من كده؛ لو لسة مش عارفاها تقدري تدوري عليها ع النت.

نرجع بقى لطريقة الرضاعة:

ممكن ترضعي واحد طبيعي وترضعي التاني البيبرونة، والعكس بقى الرضعة الجاية.. أو ممكن تبدئي بالرضاعة الطبيعي، وتكملي وراها البيبرونة لكل بيبي، ده حسب ماتحسي انك حتقدري تعمليه، وحسب البيبيهات استجابتهم ايه معاكي.

و ماتخليش حد يتدخل في طريقة ترضيعك ليهم اللي انت حاتختاريها، ممكن تسمعي نصايحهم آه، وتستعيني بمساعدتهم، لكن القرار الأخير لازم يكون بتاعك انت، حتى لو جوزك أو مامتك، لأنك في الآخر انت اللي حتواجهي الواقع لوحدك، ف لازم تكوني عارفة انت بتعملي ايه بالظبط .وأهم حاجة يكون فيه نظام محدد تمشي عليه والبيبيهات يمشوا عليه عشان يريحوكي.

طبعًا هترضعي البيبرونة في ساعة الا ربع أو ساعة، حسب البيبي وحسب البيبرونة المناسبة ليه، أوك.. وخلي بالك من فتحة البيبرونة ماتبقاش واسعة عشان مايشرقش ولا ضيقة زيادة عن اللزوم عشان يعرف يرضع.

لو بيبي **A** معاد أكله مثلًا الساعة ١٢، يبقى بيبي **A** هيخلص الساعة واحدة تقريبًا، وتمسكي بيبي **B** برده ياخد ساعة، يبقى هتخلصيه الساعة ٢

يبقى بيبي **A** حينام من الساعة ١ للساعة ٣و نص، وبيبي **B** حينام من ٢ ل ٤ ونص، يبقى انت الفرصة الوحيدة المتاحة ليكي انك تنامي من ٢ ل ٤ ونص، يعني ساعتين ونص فقط، ده على

اعتبار ان مافيش حد فيهم حيصحى في النص ولا حيجيلوا مغص ولا حيعيط ولا أي حاجة، وده طبعًا مش حقيقي، ده بس من كتر الحرمان من النوم بيتصورلك كده، لأنهم حيصحوا ويعيطوا ويجيلهم مغص ومش حتعرفي تنامي ساعتين على بعض غير كل كام يوم مرة وبالصدفة البحتة.

الطريقة دي بتتكرر كل ساعتين تلاتة على مدار ال٢٤ ساعة، وعشان كده بانصح أمهات التوائم انهم ينسوا النوم العادي بتاع زمان ده، وانسي انك تنامي اكتر من تلات ساعات أقصى حاجة، ودي ممكن تحصلك صدفة سعيدة أو حد يعطف عليكي وياخد الولاد منك وانت تنامي شوية.

أكتر حاجة ممكن تناميها في الثلاث شهور الأولى ساعتين متواصلين، الثلاث شهور اللي بعديهم ممكن تنامي ثلاث ساعات، لحد ما يكملوا سنة. أقصى حاجة ممكن تناميها أربع ساعات متواصلين، ده لو قلبك جابك يعني.

لأني لما كنت بأنام ساعتين أو أكتر، أقوم مخضوضة وأقعد أركز شوية وأفتكر، هو احنا ئمنا امتى، هما الولاد معايا في الأوضة ولا برة مع الشعب اللي برة، ولما يكونوا نايمين معايا في الأوضة اقوم ابص عليهم واسمع نفسهم وأتأكد طبعًا اني باسمع نفسين مختلفين عن بعض واستنى شوية كده....لسة باتأكد لسة باتأكد أهه... وبعدين اكون صحيت بقى وفقت و... خلاص مافيش نوم.

أو أكون لسة حاطاهم بايدي في السرير واحد ورا التاني، وأتخض أول مااسمع صوت بيبي بيعيط من بعيد، طب مانتي لسة متطمنة عليهم، طب حتى اسمعي كده نفسهم # شيزوفرينيا

صحابك الانتيم في الوقت ده حيكونوا الساعة والريموت. لأنك لازم تظبطي الوقت بالساعة، ما ينفعش تسيبيها لظروفها وإلا لما يعيطوا جامد وبعدين تكتشفي انهم جعانين، لأنهم حيبقوا ورا بعض ورا بعض مش حتلحقي حتى ترمشي أو تهرشي في شعرك (حاتكلم في موضوع شعرك ده بعدي) وكمان لأن التوائم بيبقوا نازلين ضعاف، فلازم تهتم بأكلهم في المرحلة دي جدًا، عشان الصفرا تروح ونسبتها تقل شوية.

#الصفرا دي تشخيص للبيبي يدل انه ضعيف وحجمه قليل على سنه/ ودي مش صفرا مرضية ولا حاجة الحمد لله، وبتروح بعد أسبوع بالكتير أو اسبوعين، بس في بيبيهات بيحتاجوا يقعدوا في الحضَانة عشان نسبة الصفرا بتكون مرتفعة جدًا، لحد ما تقل للحد المقبول ويقدر يروح البيت.

و الحمد لله على نعمة الأولاد، وربنا يشفي كل مريض.

ريموت التليفزيون حيبقى صديقك الأنتيم، عشان مافيش حاجة بتتعمل غير انك تقلبي في القنوات كل شوية من القناة دي ل دي ل دي وفي الآخر حتبقى حركة عصبية #ربنا يشفيكي

وحتلاقي نفسك بتتابعي أي مسلسل مرة واتنين وتلاتة، واتطمني خاااالص أي حلقة فاتتك حتلحقيها في الإعادة وأي حتة صغيرة عدت عليكي حتلاقيها بتتعاد على أكثر من قناة (القنوات كلها بتاخد من بعضها حاجة غريبة #تقليد_و_فلس_إبداعي)، أنا أصلًا مش من هواة المسلسلات بس مافيش حاجة بتتعمل في الدنيا غير انك

قاعدة تغيري وترضعي وتأكلي وتكرعي وتنيمي، وترجعي تاني تغيري وترضعي وتأكلي وتكرعي وتنيمي، بس شطارتك بقى انك تطوري مهارة مسك الريموت أثناء الترضيع أو التكريع بسرعة في الفترة الأولانية، عشان تقللي من كمية الانهيارات.... آآآآآ اللي هي الانهيارات العصبية دي.... هو أنا ما قلتلكيش؟؟؟

عايزاكي يكون صدرك رحب أول شهر بعد الولادة، وعندك صبر كبير وتتقبلي الوضع بهدوووووء، وتقبلي الانهيار العصبي بصدر رحب وبسلاسة منقطعة النظير.

حيجيلك اكتئاب ما بعد الولادة، عادي بتحصل لأحسن الأمهات.

الانهيار العصبي حيجيلك حيجيلك من قلة النوم وكثرة الطلبات اللي وراكي، عادي جدًا برده تقبليه بصدر رحب وما ترميش اللوم على أي حد، لأنه مافيش حد يقدر يعمل أكتر من كده ومافيش حد حيساعد أكتر من كده، ولا حد يعرف يعمل أفضل من اللي بيتعمل ده، وكله حيمثل فيلم #الهروب الكبيـــــــــــر.

الشيكولاتة لها مفعول سحري ضد الاكتئاب والمود اللي مش متظبط، دلعي نفسك بشيكولاتاية من وقت للتاني، ماحنا لازم ندلع نفسنا يا بنتي مانستناش حد يدلعنا. أنا عايزة كله يدلع نفسه، هي آه مش في مصلحة الريجيم بس عايزاكي تكوني واخدة الريجيم ده بالراحة، وعايزاكي مرنة ومطاطة وإيلاستيكية بمعنى: النهارده مودي مش متظبط أو زهقانة أو مكتئبة أو أي حاجة تانية يبقى فيه حل

سريع وسهل وهو الشيكولاتة، لحد بقى ما ربنا يحلها من عنده. أمال يعني نفضل مكتئبين، مع الأخذ في الاعتبار ان الوضع حيفضل زي ماهو مافيش تغيير؟؟؟

يبقى لازم التغيير ده يبقى نابع من جواكي انت، ما تستنيش حد يغير مودك أو يحسن نفسيتك لأنك #حتستني_كتيــــــــــر!!!

عشان كده عايزاكي تتقبلي الانهيار والعياط والشنهفة بصدر رحب، عاديــــــــــــي خالص، بس حاولي مايكونش قدام البيبيهات، وبعد كده قومي اغسلي وشك واشربي شوية مياه وكملي مهامك اللي ربنا أوكلها لك واعرفي انك بتعملي حاجة ماحدش غيرك يقدر عليها أو يعرف يعملها (على فكرة المياه مهمة جدًا لواحدة بتعمل مجهود زيك، ومهمة جدًا لواحدة بترضع، ومهمة جدًا لواحدة عايزة تعمل ريجيم #قال_يعني #ابقي_قابليني)

الساعة تلاتة وأربعة بالليل، لما تبقي قاعدة ترضعي لوحدك والدنيا حواليكي ساكتة، افتكري ان ربنا قريب منك قوي في الوقت ده.. كلميه وقوليله انك محتاجة المساعدة قوي.. ربنا كريم فوق ما تتخيلي، وحتلاقيه يديلك سكينة في قلبك وصبر، انت في أعز الحاجة ليهم.

اللي بعد البيبرونة

وطالما باتكلم عالبيبرونة، يبقى لازم اتكلم كمان عن "التكريع"... وآسفة على هذا اللفظ المقزز، ولكن هي دي الحقيقة العارية، واللي هي أقل حاجة في التقزيز اللي حتشوفه الأم بعد كده. اللفظ ده مصاحب لكل أم وأب... (ما هو لازم بقى يساعد شوية، يكرع البيبي بس... صعبة دي).

الحقيقة دي حتبقي عايشة فيها ليل ونهار على الأقل أول ست لسبع شهور، لحد ما يبدأوا ياكلوا (الأكل ده الجزء التاني من فيلم " ترضيع البيبرونة") لأن التكريع بعد البيبرونة ده مهم جدًا، ولازم البيبي يتكرع ويطلع الهوا اللي في معدته، عشان بيعمل له غازات وانتفاخات، اللي بتؤدي الى مغص فظيع و"صريخ" و"زن".. وده اللي احنا الأمهات بنحاول نتجنبه طول الوقت.

لازم تعرفي وضعية مناسبة لابنك أو بنتك يتكرع فيها، يعني مثلًا ممكن البيبي يكون بيتكرع وهو على الكتف، أو وهو على ايدك قاعد نص قعدة لأن غلط طبعًا على البيبي الصغير نقعده، علشان ظهره وعضمه لسة طري جدًا وعشان سلسلة ظهره ما تتقوسش.

لازم بعد كل رضعة يتكرع، اقعدي بقى كرعي فيه يدينا ويديلك طولة العمر، لأنه ممكن ما يتكرعش لمدة نص ساعة أو ساعة، حسب صبرك يعني، وبعدين إذ فجأة يتكرع، أو ممكن يتكرع في أول خمس

دقايق تكريعة خفيفة وانت مش سامعة، وتفضلي بقى تطبلي على ظهره للصبح. أو جايز تزهقي وتكوني تعبانة، فتقرري تغامري وتحطيه عشان ينام ويبقى يتكرع براحته، في الحالة دي يمكن يرجَع أو يقشط كتير، أو يشرق، أو يفضل يوأوأ من كتر المغص، وانت اللي عليكي انك تقعدي بقى تعالجي المغص ده في الآخر، أو يمكن يكون من النوع اللي مش بيتكرع عادي زي الناس، وفي الحالة دي لازم تستعيني بنوع من الأدوية بيبقى عامل زي الجيل وهو عبارة عن مجموعة من الأعشاب وهي بتسهل الهضم وتهدئ الطفل.

(ملحوظة هامة: أول فترة من عمر البيبي بتبقى معدته لسة بتتهيأ للأكل عشان وهو في بطن الأم كان بياكل بطريقة تانية والأمعاء بتاعته بتوسع فكده كده حاتلاقي أمغاص وأوجاع وصرخات كتيرة وأصوات غريبة وهو نايم عادي، ده أول فترة بس، يمكن الشهر الأولاني، وبرده لازم تتابعي مع الدكتور.)

عايزاكي كده تشغلي خيالك، وزودي وقت التكريع على وقت أكل البيبرونة، احسبي كده وقوليلي ممكن تنامي قد ايه.. كل قد ايـــــه؟؟؟؟؟

ده بجد على فكرة.. وكل واحدة نفسها في توأم لازم تراجع نفسها كويس وتبقى صادقة مع نفسها، وانها تقدر تستحمل الحرمان من النوم ييجي سنة كده أو سنتين لحد ما تفطمي... يعني... انت وكرم ربنا عليكي.

الجزء التاني: فيلم الأكل بعد الست شهور الأولانية:

مش حأقولك عليه.. حاسيبك انت تكتشفيه بنفسك. انت عايزاني أحرقلك كل المفاجآت ☺

أو في أقوال أخرى السكاتة. بغض النظر عن فايدها أو ضررها بالنسبة للبيبي، حتنفعك في الأول تسكتي حد من البيبيهات، في الوقت اللي تكوني فيه ماسكة التاني بترضعيه أو بتغيريله، وهكذا بالتبادل. فلو واحدة من ذوات الدم البارد اللي ايديها في المياة الباردة قالتلك:

ايـــــه ده.. ليه كده.. بلاش التيتينة أنا ولادي كلهم مربياهم من غير تيتينة...

أنصحك ساعتها انك تمسكي أقرب.... تيتينة وتحطيها في... بقها

لأن اللي ينفع مع حد مش شرط ينفع مع التاني، وأي حاجة تقدري تستخدميها عشان تساعدك ماتترددديش. وعلى فكرة كله بيتغير في الآخر مع الوقت، وانت المتحكمة في كل شيء، بمعنى ان أي حد من البيبيهات يتعود على حاجة ولقيتيها غلط ممكن تغيريها بعد كده بالتدريج وبالصبر، بس تكوني منتبهة ايه الغلط وايه الصح، وايه المفيد وايه المضر، وأي حاجة اللي تبقى مفيدة ولحد امتى.

يعني مثلًا التيتينة كانت مفيدة بالنسبة لي لمدة ثلاث شهور، وبعد كده لقيتهم ارتبطوا بها اكتر من اللازم، وكانت كل ما تقع من بؤهم وهم نايمين يعيطوا ولازم أقوم من النوم احطها لهم في بؤهم وانام تاني، فوصلت معايا لمرحلة انها بدل ما تساعدني بقت بتمثل عبء عليا، عشان كده بطلت أديهالهم يومين، وكله رجع تمام.

الغيار

بدون مقدمات كده حتغيري تلات أو أربع مرات لكل بيبي، يعني ست سبع مرات غيار في اليوم، وده أقل حاجة يعني عشان ده المعدل الطبيعي. ممكن يبقى أكتر من كده في أوقات الاسهال، أو ممكن البيبي ما يعملش مرتين في يوم ويجي اليوم اللي بعده يعمل تلات مرات أو أكتر عادي برده.

في أول شهر، الدكتور قال لي ممكن البيبي يقعد ما يعملش تلات أيام أو يعمل عشر مرات في اليوم عادي.

ممكن الكيكي بتاعه يبقى لونه أصفر أو أخضر أو بني أو أسود أو أي لون، عادي برده، ده في الفترة الأولانية بس، عشان قلنا ان معدته بتتعود على الهضم. لكن بعد كده، لما تنتظم معدته، لازم تلاحظي لون الكي كي بتاعه عشان لو اتغير يبقى بردان أو عيان بطريقة ما وانت مش عارفة...

- ايه ده هو أنا حابص في الكيكي كمان وأنا باغير؟؟؟!!!!!
- ايه ده... هو انت حاتبصي بس؟؟؟!!!

ده انت حاتبقي انت والكيكي حاجة واحدة!!!

ده الكيكي حايبقى مصاحب ليكي في كل مكان وريحته مالية عليكي دنيتك لحد ماتتعودي عليها، ولو قاعدة في أي مكان حتى لو مامعكيش البيبيهات حتشمي ريحة الكيكي برده #شيزوفرينيا

أهم حاجة انك تستخدمي مشمع تغيري عليه (فيه مشمع مربع متبطن مخصوص للغيار معروف وتجيبيه من أي حتة) عشان ممكن وانت بتغيري إذ يتبادر الى ذهن البيبي انه ينفس عن مكنوناته وممكن التنفيس ده يجي من أي حتة، عشان كده استخدمي المشمع عشان تكوني جاهزة لأي تنفيس وتقللي من الخسائر على قدر الإمكان، لأنك مهما عملتي لازم حيكون فيه خسائر جانبية.

فتقبلي الأمر ايـــــه؟... بصدر رحب.. وايه كمان؟.... بهدووووووء برافو يا بنات شاطرين..لأنك لو اتوترتي وصرختي ونطيتي مثلًا من مكانك أو حاولتي تسدي مصدر التنفيس بأي حاجة......

أولًا حتقطعي سرسوب أفكاره،

ثانيًا البيبي حيتوتر ويصرخ هو كمان،

ثالثًا لو كل مرة حتعملي كده يبقى في الآخر حيجيلك هس هس من كتر التسريبات... مش قلتلك #ربنا_يشفيكي

زي الناس؟؟؟

تفتكري ممكن تعيشي حياتك وتاكلي وتشربي وتعملي زي الناس؟؟؟

حياتك في الفترة دي بتبقى عبارة عن فترات متقطعة، بتعيشيها بين كل رضعة ورضعة ،اللي هي بتصفصف في الآخر على ساعة كووورل كام ساعة.

وحياتك اللي هي على فترات متقطعة دي، بتبقي بتجري فيها من الأوضة للمطبخ للحمام للبلكونة للأوضة للمطبخ وهكذا... وماتنسيش تغلي ماية كل شوية في الكتل، ولما تدفى تحطيها في الترمس، وتبقي تستخدميها للرضعة اللي جاية، يلا بسرعة اعملي الأكل، واغسلي الهدوم المنقوعة، اجري بسرعة لمي الغسيل قبل ما الدنيا ما تمطر، اغلي البيبرونات، ادخلي الحمام بسرعة، عشان لو صحيوا مش حاتعرفي تتحركي من مكانك قبل ساعتين، طفي ع البيبرونات بقى اوعي تنسيهم، وطي ع الرز، شغلي الغسالة اجري جيبيلك موزة وخليها معاكي دلوقتي حتاكليها.. بس.. ايه ده... روحي الأول شوفي مين صحي وبيعيط #ياهويـــــــــــي

حاولي على قد ما تقدري في الفترات المتقطعة دي انك تاكلي فيها وتدخلي الحمام لو قدرتي، وخليهم من أولوياتك، لأن الأكل والحمام في الفترة الأولانية بيبقوا من سابع المستحيلات، وممكن

تاكلي #إبان مانت بتغسلي البيبرونات وتغليهم أو #إبان مانت بترضعي البيبهات لو افتكرتي تجيبي الأكل جنبك (أي أكل ☹)و لو عرفتي تحطي البيبي في وضع بحيث انك ينفع تستخدمي ايد واحدة في ترضيعه والايد التانية تبقى فاضية تقدري تستخدميها، والحمد لله السميع العليم المهارة دي أنا طورتها ووصلتلها بعد يجي شهر ونص أو شهرين، هو وضع معين كده اللي عايزة تعرفه تبقى تسألني على انفراد عشان مش حينفع أقوله هنا #أسرار.

و مش حاقولك بقى حاولي تسرحي شعرك، لأ.. عشان أنا واقعية وده يعتبر من ثامن المستحيلات، لكن حاقولك حاولي ماتركزيش في الشكل قوي احنا دلوقتي مركزين على المضمون، لأن الفترة دي هي فترة الاحتياجات الأساسية للإنسان في "هرم ماسلو للاحتياجات " وموضوع تسريح الشعر ده في مرحلة متقدمة من هرم ماسلو. يعني لو سرحتي مرتين تلاتة في الشهر تبقي شاطرة، ممكن تعملي "برم"، بس فيه ناس حظرتني منه عشان الرضاعة، على العموم انت برده حتطمني قوي لما تلاقي الأمهات العادية اللي هم عندهم بيبي واحد متغلبين به وتلاقيها تقولك مش عارفة أسرح شعري خالص مش لاقية وقت، حتعرفي ساعتها إنك ماشية مظبوط. (على فكرة أنا قلت التسريح بس.. عشان الاستحمام ده شيء تاني ومهم برده في الفترة الأولانية، ويعتبر من الأساسيات) #النظافة_من_الايمان_بقى

نرجع بقى للأكل عشان الأكل بالنسبة لك مهم جدًا في الفترة دي، لكن تاكلي زي الناس دي بقى... مش حنحلم، ارجعي لأرض

الواقع... أي نعم الأكل مهم، بس في نفس الوقت حتلاقيه نادر جدًا (مع انك بيبقى نفسك تاكلي وربنا...عااااااا ☹)

عشان بيبقى عندك أولويات، يعني تاكلي انت ولا ترضعيهم، تاكلي ولا تغسلي البيبرونات وتغليهم عشان تلحقي قبل ميعاد الرضعة اللي جاي، تاكلي ولا تغسلي هدومهم الصغنونة من الترجيع والأشط والتسريب لأن كل خيرات ربنا دي بتحصل معاكي وحتحصل عادي كل يوم وكذا مرة في اليوم ولازم تتقبليها (اللي بتسأل بينها وبين نفسها عن الغسيل: انت بتغسليهم أو بتنقعيهم وبعدين تشطفيهم وبعدين تحطيهم في الغسالة)

الأكل مهم بالنسبة لك كمان عشان الرضاعة، وعشان تقدري تصدي على المجهود الجامد اللي بتعمليه. هو مجهود بدني أي نعم، بس كمان هو مجهود ذهني (عشان كده عرفت قد ايه التعذيب بالحرمان من النوم ممكن يبقى مؤثر)، لأنك اذ فجأة حتفصلي وحيبقى مش في مصلحة الناس اللي حواليكي لما تفصلي كده فجأة.

يعني لو عايزة تنامي ومش قادرة تفتحي عينيك حتلاقي مودك مش مظبوط وبتزعقي على الفاضية والمليانة في أي حد قدامك بقى جوزك أو ولادك أو مامتك أو حتى في البيبيهات، عشان كده لازم جوزك يفهم كويس ان لما تقوليله عايزة انام ومش قادرة تبقي لازم تنامي فعلًا دلوقتي.

أي نعم انت مش حيعرف يهنالك جفن وحتبقي قلقانة عليهم وقلقانة من أي حد انت سايبة معاه الولاد (ده لو لقيتي أي مساعدة

من أي حد) بس أوقات حتغطسي في بير عميق أول ما تحطي دماغك على المخدة.

مرة من ذات المرات، بعد عدة شهور من الولادة، كنت عايزة أنام ومش قادرة.. عاملة زي البيت الآيل للسقوط، وكنت حاسة اني هبطاااانة هبطانة وبديت أترنح فعلًا. سبت التوأم الصغيرين مع التوأم الكبار، بعد ما أكلتهم وقلت للكبار: مامي عايزة تنام شوية يا ولاد ولو اخواتكو الصغيرين عيطوا اديلهم بيبرونة الميا ولاعبوهم شوية. نمت الحمد لله ما يقرب من ساعة ونص.. وأنا كنت في أمس الحاجة اني أغمض جفني بس، وكنت قايمة مروووووقة، ولقيتني بغني:

(البط يقوم فرحان من النوم يغطس ويعوم وهات يا لعب ☺...)

البتـــاع:

ظهر البتاع في حياتي بشكل كبير، وبدأ يفرض نفسه بقوة، وده طبعًا من الولادة والرضاعة وقلة الأكل المفيد في الأوقات المفروضة، والمجهود الجامد اللي بتعمله كل أم

المهم ان في الوقت ده كل حاجة عندي بقت بتاع أو بتاعة.. يعني مثلًا:

- يا جودي هاتيلي البتاعة دي
- يا جوجو ممكن تغسليلنا حبة بتاع من اللي بابا جايبه
- يا عمر الحق البتاع حيقع
- حد يجيبلي بتاع عشان عايزة اغير له بسرعة
- يـــــــــــــــــي الحق البتاع حيشده يقع على دماغه، البتاع ده في منتهى الخطورة
- يابني شيل البتاع ده حرام عليكو حطه مكانه حييجي حد دلوقتي يشدلي البتاع منه يقوم واقع كله ع الأرض
- البتاع باظ حرام عليكو مش قلتلكو ماتسيبهوش مفتوح طول الليل مافيش حد قادر يدوس على البتاع بتاعه يطفيه
- عايزة اغلي البتوع عشان معاد اكلهم جه
- البتاعة دي ماتنفعش على فكرة ضيقة قوي مش عارف يرضع خالص لازم أوسعله البتاعة بتاعتها أو أجيبله بتاعة جديدة

- لاااااأ دي بتْشَرَق البتاعة دي،البتاعة بتاعتها واسعة قوي ماتنفعش للسن ده

- يااالاااهويـــــــــــــــي. انتو سايبين البتاع ده مرمي ع الأرض كده ييجي حد من اخواتكو يحطه في بؤه!!!
- الحمد لله لحقت البتاعة قبل ماتقفل كنت عايزة اجيب الدوا:
-
- آآآآلووو، لو سمحت عايزة الدوا اللي هو.... اللي هو لو سمحت للأطفال الرضع آآآ...اسمه بالفه كدة...آآآآ...
- دوا ايه يا فندم؟؟
- دوا كده للصغيرين الرضع
- ايوة يا فندم، دوا ايه، دوا سخونيه؟؟؟
- آممم لأ...معلش أنا اسفة بس مش فاكرة اسمه، هو بتاع كده صغير أنا اخدته الاسبوع اللي فات وخلص
- ايوة يا فندم اسمه ايه يعني دوا بيعالج ايه؟؟؟
- بص هو دوا للرضع لما بيجيلهم بتاع بياخدوه...
- ....
- قصدي لما بيجيلهم برد بياخدوه
- سيتال؟
- لأ معلش أنا آسفة مش هو... هو بتاع كده بالفه وصغير كده في ازازة صغيرة
- قطرة يعني؟؟

- لأ... طيب بص ممكن أقفل أدور على البتاعة بتاعته وارجع اتصل تاني...متشكرة

- يادي الكسوووف فين البتاعة اللي فضيت عشان أشوف الاسم...

- آآآآلو لقيت الاسم...فنستيل... ممكن تبعتهولي لو سمحت

- حاضر يا فندم...

جودي والبتاع المدور:

- جودي... نفسي في شوية بتاع...

- بتاع ايه يا مامي

- البتاع ده اللي في التلاجة

- انه ده....

- يا جوجو البتاع ده... المدور ده...فاكهة..فاكهة.. هو فاكهة

- المدور ايه يا مامي

- يا جوجو ركزي معايا شوية بقولك البتاع المدور الفاكهة اللي في التلاجة

- اللي هو...ااااا مش اللمون ده....لأ

- مش اللمون

- لأ مش اللمون...و لا الزيتون... اللي هو مدور ده كده وفاكهة يا جوجو فاكهة صغيرة كده حلوة

- العنب يا مامي؟؟

- العيييينااااببببب هو ده يا جوجو، الله عليكي وعلى جمال والديكي، ممكن تجيبيلي حبة؟؟!!!!!

عمر والبتاع:

المكان: أوضة الليفينج

الزمان:أحد ليالي الشتاء الباردة

كلنا قاعدين في الأوضة (أيون سايبين الشقة وقاعدين في أوضة ☺)

و أنا شايلة واحد من الولاد الصغيرين بايدي الاتنين، عايزة أأكله عشان جعان وبيعيط، وبأفكر ان البنطلون اللي لابسه البيبي لازم يتغير، عندي في الدرج بنطلونات كتير وبانادي على عمر عشان يساعدني:

- عمر هاتلي البتاع ده (و باشاور بدماغي لقدام) وطبعًا قدام ده فيه كراسي الولاد والمشايات والألعاب بتاعتهم وكيس البامبرز وحاجات تانية كتير

- ايه يا مامي
- البتاع ده...ده اهه
- مش عارف.. البامبرز
- البنطلون... قصدي
- مافيش بنطلونات هنا يا مامي
- الدرج.... يوووه قصدي...

- الدرج....!!!! درج ايه يا مامي انت عايزة الدرج؟؟؟!!!

- يووه بقى انا قصدي الكرسي.... هاتلي الكرسي بتاعه بسرعة لو سمحت، يرووه بقى ما فيش حد فاهمني في البيت ده؟؟؟!!!

(لكن الحمد لله اتطمنوا على نفسكو يا بنات، بمجرد ما يكبر الأولاد بيبقى الوضع أحسن كتيـــــــر وكل حاجة بتتظبط، والبتاع بيختفي تدريجيًا.. وماتقلقيش حتفتكري اسمك بعدين).

حاجات غريبة جدًا

فيه شوية حاجات غريبة بالنسبة لي وبالنسبة لأي ست، وعشان كده أحب أشارككم في تفكيري.. يمكن يكون عندكم إجابات للحاجات الغريبة دي.

– الحاجة الغريبة، واللي بافكر فيها والسؤال اللي بيؤرقني هو:
ان ربنا خلقنا احنا الستات احنا اللي نحمل واحنا اللي شكلنا يتغير "تغيير جذري" واحنا اللي نولد ونعاني آلام الولادة واحنا اللي نرَضَع (الرضاعة مؤلمة على فكرة الى حد ما، وأوقات كتير الأم بيحصلها جروح قوية مدمية، عشان اللي مايعرفش، بس الأمهات بتأنس بالوجع ده طالما بتدي ابنها الحاجة الوحيدة اللي يعرف يعملها عشان يعيش وهي انه يرضع بالفطرة).
كمان احنا اللي نتخن ومانعرفش نخس،أمال انتو يا رجالة بتعانوا من ايه بالظبط واشمعنى احنا اللي نتخن..ها... اشمعنى ها... اشمعنى ى ى ى ى؟؟؟؟

الستات هي اللي تحمل وتولد ويجيلها بواسير وإمساك أو إسهال أو الاتنين مع بعض في نفس ذات الوقت.. واحنا اللي نرضع واحنا اللي نغير.. وبعدين احنا اللي نغسل ونرجع نأكل ونكرع ونغير.. ويجيلنا برد والحياة ماشية لأننا لازم نرضع ونغير ونحمي ونغسل وننشر ونطبخ ونعمل باقي الحاجات اللي في البيت و....

زي الماكنة نرجع نأكل ونرضع ونكرع ونغير ونحمي.. ونرضع ونأكل ونكرع و نغير.. وكل الحاجات دي بنعملها اربعة وعشرين ساعة في الاربعة وعشرين ساعة، وبعدين يجي الجوز من دول يقولك:

" ياله حاسس اني تعبان، باين عليا هاخد دور برد.. ربنا يستر 😐"

آااااااااااااااه آاااااااااااااااااااااااهاهئ اهئ آااااااااااااااه

تعبان............. تعباااااان.... تعبااااااااان

بصراحة بقى ربنا يستر من اللي هيحصل لأي واحد يفكر يشتكي لمراته من دور البرد............

***

طيب اقولكم على حاجة تانية غريبة برده،،،

- الولد لما ييجي " يتطاهر" بيعيط عياط جامد جدًا. وأنا أولادي صعبوا عليا قوي، لكن الحاجة الغريبة واللي بأفكر فيها ان بالنسبة للأولاد دي تعتبر آخر الأحزان، يعني بمعنى آخر لاعندهم حمل ولا ولادة ولا طلق وبواسير ولا قيصري وفتح بطن ولا رضاعة ولا رجيم ولا رياضة ولا أي حاجة من أوجاع الحمل والولادة وتبعاهم المعروفة. أنا اقصد طبعًا لو الحياة مشيت طبيعي، لأن هو ده الطبيعي بتاع أي واحدة ست خلقها ربنا وأنعم عليها بنعمة الحمل والولادة وانها تبقى أم.

بالنسبة بقى للرجل، لو كل حاجة مشيت في حياته طبيعي وربنا كرمه ومراته بقت حامل، وبعد كده بقى أب.. تقدروا تقولولي ايه

الألم اللي بيتحمله؟ مافيش حاجة، طيب شكله بيتغير... لأ... طب بيعاني من أي اوجاع حمل أو ولادة والذي منه...

برده لأ.. فتبقى "الطهارة " فعلًا بالنسبة له آخر الأحزان، أنا مش باحقد عليكم يا جماعة ولا أي حاجة، حاشا وكلا، بس بصراحة بقى شوية رحمة ومودة من عندكم حرام عليكم.. ده احنا غلابة والله... اهيييء اهييء

***

- الحاجة الغريبة قوي وطبعا برده مالهاش أي تفسير منطقي ولا غير منطقي: ان دايمًا الأولوية مش للأم في الاختيارات المهمة في الحياة مع انها اللي شايلة كل المسؤلية، وغير كده يبقى عيب ومايصحش. أوضحلكو شوية:

يعني لما تبقى الأم نفسها تفصل شوية من الدوامة دي، نفسها تنزل تشوف الشارع والناس وتسمع صوت العربيات وصوت الناس اللي عايشة غيرها في الدنيا، عشان تحس انها عايشة هي كمان، تبقى غريبة وعجيبة من عجايب الزمن....

"وهي عايزة تنزل تعمل ايه ، تقعد مع عيالها أحسن، في واحدة تنزل وتسيب عيالها برده؟ " #شغل_أرشانات

لأ... هو مافيش واحدة تنزل وتسيب عيالها.. بس ممكن في واحدة تكتئب، أو ممكن فيه واحدة أعصابها تبوظ وتتصرف مع أولادها بعصبية مفرطة غير مبررة.. أو ممكن واحدة تبقى عنيفة

وتكسر نص الأطباق والكوبايات اللي في البيت على حين سهوة من غير قصد.. أو ممكن واحدة تنفسن على جيرالها أو على حماها أو على قرايبها كلهم عشان كل واحدة عايشة حياتها وماحدش معبرها أو حتى مقدر وضعها #بارانويا

طيب مش الأفضل الها تفصل المود بتاعها شوية، وتحس الها عايشة والها مش ثور في ساقية ولا جارية محبوسة بين أربع حيطان طول الوقت، والأكادة ان مافيش فارس حيبجي ينقذها ولا أي حاجة؟....أو يمكن نفسها تلغي إحساسها الها ماتفهمش حاجة غير في الغيار والبي بي وبس (هي فعلًا بقت تفهم كويس في الموضوع ده بالمناسبة).

بيبقى نفسها تنزل لوحدها وتتخلى عن جميع المسئوليات ولو حتى #في_خيالها_بس

تيجي واحدة أرشانة... (لأ مش حماتك ولا مامتك أنا ما قلتش كده) تيجي تقولك تنزلي تروحي فين يعني ولما العيال يبقوا عايزين ياكلوا ولا يغيروا مين حايأكلهم والا يغيرلهم؟؟

هو بالنسبة للأب يعني، دوره بيبقى متلقي للفعل بس؟؟؟.... ما ينفعش يكون هو فاعل في بعض الأحيان؟؟؟!!! ولا الفعل الوحيد اللي عمله انه جاب معاها الولاد.... من المستشفى؟؟؟!!!

ومع ذلك، الأم عمرها ما حتنزل الا لما تكون متأكدة ان ولادها لسة واكلين والهم مغيرين ونايمين أو لسة صاحيين من النوم...

وبرده هي نفسها ذات نفسها مش من ضمن أولوياها، لأها بتتحط في مواقف ما ينفعش فيها غير الها تيجي على نفسها وتنسى نفسها خالص وتشوف الأولويات. يعني تنزل هي ولا الولد يروح تمرينه؟ تنزل هي ولا البنت تروح الدرس؟ تنزل هي وتسيب عيد ميلاد ابن اختها؟ والا تنزل هي ولا تروح تشوف طلبات مامتها؟ تنزل هي ولا يروحوا لحماها عشان عيد الأم؟ تنزل هي ولا جوزها يروح تمرين الكورة اللي متعود عليه مع صحابه؟ تنزل هي ولا تقعد تذاكر للولاد عشان "الكويز" بكرة (ده زي التطبيق بتاع زمان كده، بس بيبقى في كل المواد وكل الأيام) ☹

الموهبة الدفينة

حتلاقي نفسك من كتر الكبت أو الزهق أو الروتين يوم بعد يوم بتطلعي موهبتك الدفينة اللي ربنا خلقها جواكي وانت مش عارفة، أو اللي كان عندك فضول ناحيتها ومش مركزة فيها، أو اللي كانت بتلفت نظرك طول العمر وماعندكيش الجرأة انك تقولي " أنا بحب الحاجة دي وعايزة أتعلمها وأطور نفسي فيها " بس انت لاحظي نفسك كده كويس....

ايه اللي بتحبيه وبتلاقي نفسك بتتشدي ناحيته؟ لأ طبعًا مش الأكل... ده مش موهبة خالص... ده....ده...ايه ريحة المحشي دي يا ولاد... يووووه جوعتوني

لا لا لأ الموهبة اللي أقصدها انك تلاقي نفسك بتحبي تعملي حاجة، وتلاقي نفسك بتبرعي فيها، وكنت ناسية الموضوع ده من زمان، أو مش عارفاه واكتشفتِ نفسك فجأة.. ممكن تكون انك ترسمي أو تعملي كروشيه أو تريكو، أو تقصي وتخيطي عرايس قماش مثلًا، أو تطبخي الأكلات اللي بتحبيها. وطبعًا مافيش وقت تعملي أي حاجة من دي خالص، لكن زي ما يكون لازم تعملي كده، عشان مخك مايلسعش...

لازم تعملي كده، عشان بتدوري على نفسك ومش لاقياها...

لازم تعملي كده، عشان انت مش عارفة مين اللي بتقابلك كل يوم في المراية...

لازم تعملي كده، عشان تحسي انك عندك كنترول على حاجة واحدة ولو صغيرة في حياتك...انت بتختاريها، وانت بتقرري انك بتحبيها، وعايزة وتقدري تعمليها رغم كل الصعوبات، عشان تحسي ان فيه إنجاز انت قادرة تعمليه.

تلاقي نفسك لازم عايزة تخرجي من الدوامة اللي انت فيها بأي شكل، فتلاقي انك بتعملي الحاجة دي حتى لو الوقت اللي قدامك ده المفروض تاكلي فيه أو تدخلي الحمام. يعني تعملي الحاجات المهمة بس، لأن الموهبة دي اللي حتطوريها عشان تبقى هواية، بعد كده حتبقى بالنسبة لك حاجة مهمة جدًا انك تعمليها، حتى لو ماأكلتيش، مش مهم، بس المهم تعملي الحاجة اللي بتحبيها، وكإنك بتهربي برة الدنيا لوقت صغير هو بتاعك انت بس، وبتعرفي تعملي حاجة كويس قوي، وكمان بتحبيها.

والحمد لله

أنا اكتشفت موهبتي يا ولاد أخيرًا....

جاهزين....

ترررررااراررارااام......

أنا اكتشفت إني بحب أعجن وأخبز وبحب أعمل كيك وحلويات...

تررراام

هي آه موهبة بتطخن، بس ولو، مش قادرة اني ابطل امسك الدقيق في ايدي، باحس كل كام يوم اني لازم اعمل حاجة بالدقيق والبيض واللبن والزبدة، اعمل كيك أو كب كيك أو عجينة فطيرات أو عجينة بسكويت أو عيش، أي نوع من العجن، المهم أعجن بإيدي. أنا بحب العجينة نفسها وبحب ريحة الخميرة، والحمد لله بقيت متمكنة في كل الأنواع دي، بس البسكويت لسة شوية ربنا يسهل بقى.. ماتقلقوش قريب ان شاء الله حاتقنه بس الولاد يكبروا شوية كده... ويشدوا حيلهم...و يدخلوا الجامعة... ويتجوزوا و....هو أنا كنت بأقول إيه....؟

آآه بحب أعمل حلويات، وطبعًا بحب آكل اللي عملته، بس ده مش موضوعنا أنا باتكلم على العمايل نفسها...

و... آآآحب أشكر الست الوالدة على تشجيعي ودفعي في هذا الاتجاه وآآآآآآآآ أحب أهديها اغنية #ست الحبايب يا... يا ضناية انت.

أول مرة

بعد الولادة...

أول مرة بعد الولادة أعمل حاجات ماكنتش قادرة أعملها طول الوقت وأنا حامل، كانت ليها فرحة كبيــــــــرة، يعني مثلًا:

- أول مرة أحس إني باتنفس بجد وما فيش حاجة حايشة نفسي كانت بعد الولادة بكام ساعة.

- أول مرة أحاول ألبس لبسي العادي اللي كنت بالبسه قبل الحمل كان بعد الولادة بأسبوعين وانا قلت " أحاول البس " لأنه برده مادخلش فيا ☺

- أول مرة ألبس البنطلون الجينز اللي بحبه ويدخل فعلًا كان بعد الولادة بشهر، بغض النظر انه ماتقفلش واني لبسته بالعافية مش مهم بس كانت الفرحة الكبيرة وانا شايفة نفسي لابساه.

- أول مرة أقدر اوطي فيها لقدام وارجع تاني مش فاكرة امتى بس دي لحظة تستحق الذكر.

- أول مرة أشوف رجلي زي ما كانت قبل الحمل مش وارمة وكل

رجل اتنين كيلو.

- أول مرة اقدر اتقلب فيها على السرير وانا نايمة من غير مساعدة ومن غير مخدات ومن غير ما نفسي يروح، لأ والأحلى بقى اني اقدر انام على بطني بكل حرية، من غير ما اكون قلقانة على ايد الجونين والا رجليه.

- أول مرة اقدر احضن أولادي وهما يحضنوني من غير نتوءات ودورانات مالهاش تفسير من كل ناحية، انا فرحت وهما كمان فرحوا.

- اول مرة أكون قريبة منه وهو برده قريب مني وشامة ريحته مالية عليا كل كياني....

ايوة طبعًا طبق الأكل على الترابيزة، وانا حامل الترابيزة كانت بتبقى بعيدة جدًا والطبق بعيـــــــــــــد، اول مرة اقعد فيها على الترابيزة ويبقى الطبق قدامي على طول واقدر آكل بحرية من غير ما يقع نص الأكل من المعلقة عقبال ما يوصللي دي كانت فرحة بالنسبة لي ولقيت نفسي بابتسم للطبق اللي قدامي وعايزة آخده بالحضن:)

- اول مرة اقدر اقعد على رجلي وانا تانياها، وتكون فعلًا اتنت، بغض النظر برده الها وجعتني جدًا وحسيت ان عمري سبعين سنة ونص، وماعرفتش اقوم غير بمساعدة صديق، بس مش مهم ده كله، عشان برده كانت ليها فرحة كبيرة وحسيت اني بني آدمة عادية زي باقي البني آدمين اللي ممكن يقعدوا تانيين رجليهم وممكن توجعهم برده.... عادي يعني...

- أول مرة أقدر أتوضأ فيها على الحوض زي ما كنت بأتوضأ قبل الحمل، وأرفع رجلي على الحوض وأحس اني رشيقة ☺...أنا رشيقة يا ولاد، أنا رشيــــــــــــقة يا ولاد، أنا رشيـــــــــــــقاااااااااا..... آآآآي وقعت.

- أول مرة أقدر أحط اللاب توب على حجري وأكتب وأقرا وأعمل شغلي من غير قلق واتني رجلي واللابتوب على حجري برده كان ليها فرحة لازم اذكرها.

- أول مرة أشيل ابني في ايدي بعد الولادة لحظة مالهاش وصف بالكلمات، وعشان كده أنا مش هاوصفها (هي هي هي) ولكنها لحظة لازم تذكر.

- وأول مرة أسجد فيها وأكون قريبة من ربي، وأحس ان ربنا سامعني وقريب مني وانا بادعيه يحميلي أولادي ويحافظ عليهم ويساعدني ويهديني في تربيتهم.

الفهـــــرس

المقدمة ٥

قبل الولادة

النفس ١١
النوم ١٦
البي بي ٢١
الجوع ٢٥
الكورة ٣٢
أوقاااات ٣٦
الولادة: كلاكيت أول مرة ٤٢
الولادة... كلاكيت تاني مرة: ٤٦
النوم بعد الولادة ٥٨
اللي بعد البيبرونة ٦٦
التيتينة ٦٩

الغيار	٧٠
زي الناس؟؟؟	٧٢
البتـــــاع:	٧٦
حاجات غريبة جدًا	٨١
الموهبة الدفينة	٨٦
أول مرة	٨٩